

مراقبہ



ریکس امر دہوی

مراقبہ

حضرت مولانا محمد رفیع

مرچو

اے مالک کل غنیمت والے دین ہر رحم فرما پس امر ہوئی آمین

وہ حکم ایک چارٹ

نور محمدی، لاہور

جملہ حقوق بحق پبلشر "ویکم بک پورٹ" محفوظ ہیں
اس کتاب کے کسی بھی حصے کی نوکافی، اسٹیکنگ یا کسی بھی قسم
کی اشاعت پبلشر کی تحریری اجازت کے بغیر نہیں کی جاسکتی۔
قانونی مشیر: امجد ولد

اشاعت : جنوری 2013ء
اتھام : قرظی
کپڑا : گہرا سفید
قیمت : 500/- روپے

ناشر



ویکم بک پورٹ
مین آرڈر بازار کراچی۔ پاکستان

فون : 021-32639581-32633151

فیکس : 021-32638086

ای میل : welbooks@hotmail.com

wbp@welbooks.com

ویب : www.welbooks.com

فہرست مضامین (حصہ اول)

5	پیش الفاظ
8	محمیت
15	مجموعہ رنگ و نور
21	مراقبہ نور
27	میزیم شب کی منہ صلاحتیں
31	محبیب مشاہد سے
38	مخطوط و اقتباسات
39	مفسر انسانی
46	دلہائے ناریدہ
53	چشم ضیاء
55	محبیب سفر
59	قیامت کا خواب
60	حیرت انگیز تجربات
62	قلش بندی کا طالع طریقہ
65	سائنس اور حسین اتفاق
67	روشنیوں کا سفر سفر
70	فکری منصوبہ بنانا
73	کتاب کا پھول بدل
76	نشیات کا استعمال
80	صنعتی زندگی کا دور کا دہانہ

82	ایل۔ ایس۔ ڈی (L.S.D).....
84	سفر عالم بالا.....
87	ماورائی مراقبہ.....
89	علاج بذریعہ مراقبہ.....
91	مراقبہ و ذکر.....
94	مراقبہ بزرگ.....
97	نزع و جان کنی.....
101	بے خوفی کی آمیزش.....
103	فرشتہ بزرگ سے ملاقات.....
105	خواب و خیال.....
109	تابہ تپ.....
111	سکھاپ تاسر.....
114	قلب میں قرآن.....
117	مکیتہ کا چہرہ.....
119	نست کا نور.....
122	عظمت کا تصور.....
125	حسن کا تصور.....
129	صوب و ظالم.....
131	آفتاب کی شفا بخشش.....
136	مراقبہ ذات.....
139	ذکر کا تذکرہ.....
145	فہرست مضامین (مراقبہ، حصہ دوم).....

☆☆☆

پیش الفاظ

انسانی ذہن کی وسیعگی سے پردے اٹھانا کوئی آسان کام نہیں۔ یہ اسرار کا عجائب خانہ ہے، جو پرت در پرت چھپا ہوا ہے۔ ہم کسی طرح سارے پردے اٹھا بھی دیتے تب بھی ہمیں کیا ملے گا۔ کچھ نہیں اور یہ کچھ نہ ہوتا ہی عدم ہے یعنی غیب وہ عدم بھی عدم کے سینے میں ہے۔ اپنے تجربے اور دوسروں کے تجربات کے بعد ہی شاید میں نے یہ شعر کہا تھا۔

ہے عدم ہی عدم کے سینے میں

اور یہی معاملہ ہے وسیعہ ہم کو کہ پاہیں کہ عارے چت اتر جائیں ہو انسان ذہن کے غلاب ہو جائے، مگر میرے خیال میں یہ ممکن نہیں ہے۔ کوئی شخص آپ سے گفتگو کر رہا ہے۔ لہات اعلیٰ اور نہیں مگر کیا یہ نہیں ہوتا کہ اس کے ساتھ ساتھ اس کے ذہن میں کہیں نہ کہیں مثنیٰ گفتگو بھی ہوتی رہتی ہے۔

کوشش تو یہی ہوتی ہے کہ ہم مراقبوں اور مشقوں کے ذریعے غیب تک پہنچ جائیں۔ کبھی واقعی ہم اس غیب کے قریب پہنچ بھی جاتے ہیں، مگر بعد میں معلوم ہوتا ہے کہ یہ تو کچھ بھی نہیں ہے۔ سڑاٹ نے ۷۲ سال کی عمر میں زہر پیتے ہوئے کہا تھا "میں اس حقیقت کو جان گیا ہوں کہ میں کچھ نہیں جانتا۔" میں روحانیت کی بات نہیں کر رہی ہوں۔ اس میں ممکن ہے کہ ایسا ہوتا ہو کہ غیب ان کے سامنے بے حجاب ہو جائے۔ سائنس کی دنیا کی جان پر بنی ہوئی ہے جو بات وہ طے کرتے ہیں۔ اگلے لمحے وہ غلط

ثابت ہوتی ہے۔ ان کی ریاضی بے کار ہوتی جاتی ہے۔ خدا کی وحیدہ کائنات کی طرح ہر اسرار انسانی ذہن بھی ہے۔ ہم یقین کامل سے کہہ سکتے ہیں کہ ایسا کرنے سے یہی نتیجہ برآمد ہوگا۔ ہر انسان کا رویہ غیر متوقع ہو سکتا ہے۔ مگر پھر بھی انسانی ذہن پر پڑے ہوئے پردے کسی حد تک مشقوں اور مراقبوں سے ہٹائے جاسکتے ہیں۔ یہ عمل بڑا طویل اور تھکا دینے والا ضرور ہے، مگر فوائد کے لحاظ سے لا جواب ہے۔ میری ایک شاگرد بچی جو بڑی مذہبی ہے اور گھر کا ماحول بھی بڑا پاکیزہ ہے۔ مگر اس کے باوجود کسی وجہ سے وہ ذاتی مریض بن گئی ہے۔ ناکردہ گناہوں سے نیم جان ہونے کی سانس کی مشق بتائی اور پھر مراقبہ کرایا مگر وہ رویت سے مطمئن نہ ہو سکی تب میں نے غور و فکر کر کے اس کی التماس کے مطابق۔ سانس کی مشق کے لئے الفاظ دیئے۔ اسے بتایا کہ وہ جب سانس اندر کھینچے تو لہر لہر دہرائے "اللہ کی رحمت میرے اندر داخل ہو رہی ہے۔" اور جب سانس خارج کرے تو کہے "شیطان مردود باہر نکل رہا ہے۔"

پہلے یہ عرض کر دوں کہ سانس لینے وقت اتنے بڑے جملے ادا نہیں ہو سکتے تو کوئی مضائقہ نہیں۔ سانس لینے وقت یہ جملہ پائے خواہ سانس لیا جا چکا ہو۔ نکالنے وقت بھی خواہ سانس خارج ہو چکا ہو مگر جملہ پورا کھینچے۔ مہینے بھر کے بعد اس سے کہا گیا کہ وہ سانس کی مشق کرنے کے ساتھ اسی کیفیت کا مراقبہ کرے۔ یقیناً یہ مشق مشکل تھی مگر اس سے وہ نیم جان ہونے لگی تھی۔ میں سمجھتی ہوں کہ مراقبہ وہی زیادہ اثر انداز ہوتا ہے جو انسان کے مزاج سے میل کھاتا ہو۔ میرا خیال ہے کہ جانور بھی مراقبہ ہوتے ہیں۔ ایک بلی کے بارے میں سوچئے۔ وہ صبح ہوتی اپنے پنجوں پر منہ رکھ کر لیٹ جاتی ہے اور بعض اوقات وہ ساکت کسی چیز کو نگہتی رہتی ہے۔ آپ کھانا کھینچنے تو کچھ لمبے بعد وہ چمک جائے گی۔ اب مجھے یہ تو نہیں معلوم کہ وہ کیا سوچتی ہے یا کیا دیکھتی ہے۔ مگر اس سے جبلت کا اندازہ بہ خوبی ہوتا ہے کہ مراقبہ ایک جبلی کیفیت ہے۔ اسی کیفیت کو شعوری طور سے بڑھانے سے ہزار با فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

لوگ مراقبہ کے نام سے ایسے گھبراتے ہیں، جیسے ان سے کوئی شیطانی عمل کرنے کو کہا جا رہا ہے۔ جب کہ ہر انسان دن میں کئی بار جگے سے مراقبہ کی کیفیت میں ہوتا ہے۔ اگر ایسا نہ ہوتا تو نظام حیات درہم برہم ہو کر رہ جاتا۔ بلکہ اگر یوں کہا جائے کہ یہ معاشرہ جانوروں کا معاشرہ ہوتا۔ مراقبہ تو ضروری امر ہے اب یہ انسان کے مزاج پر منحصر ہے کہ امریکہ کی طرح شیطانی منصوبوں پر غور و فکر کرتا ہے یا انسانیت سے محبت اور بھلائی کے لئے۔

بہر حال عرض یہ کرتا ہے انسانی ذہن ایک وحیدہ نظام پر مبنی ہے اور یہ چپاک غیب سے بڑا ہوا ہے۔ ہم مراقبہ کرنے سے کسی حد تک عالم غیب کے ہای بن سکتے ہیں۔

شاہانہ رئیس امروہوی

امین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

محویت

کیا آپ دو کتابیں ایک وقت پڑھ سکتے ہیں؟ کیا آپ دو چیزوں کو ایک ساتھ دیکھ سکتے ہیں؟ کیا آپ دو کام ایک لمحے میں کر سکتے ہیں؟ ممکن ہے آپ جواب دیں۔ ہاں میں ایک ساتھ دونوں چیزیں دیکھ سکتا ہوں۔ لیکن اس طرح نہ یہ کام ہوگا، نہ وہ، اُس چیز کو دیکھ سکیں گے، نہ اس کو، نہ ایک کتاب پڑھ سکیں گے، نہ دوسری۔ حقیقت یہ ہے کہ ہم سب جی لگا کر ایک وقت میں ایک ہی کام کر سکتے ہیں۔ کام کی نوعیت جتنی پیچیدہ ہوگی، توجہ کی قوت اتنی ہی زیادہ درکار ہوگی۔ خصوصیات کے ساتھ جن کا تعلق ذہن اور دماغ سے ہے۔ مثلاً طبعی اور تحقیقی مسئلے، ریاضی، فارمولے، بیانا، ریاضی، الجبرا کی کسی قسم کی کوشش کو سمجھنا، طبیعیات اور حیاتیات کے کسی دور کے کادور پھیل کرنا۔ شعر و ادب کی موشگافیاں یا کرشمہ آرائیاں۔ یہ میدان تو بھرپور توجہ یا کامل استغراق چاہتا ہے۔ استغراق کے معنی ہیں، ڈوب جانا۔ مضمون پھٹنا تو کھانا، مسئلہ جس قدر ہار یک اور نکتہ جس قدر نازک ہوگا۔ ڈوب جانے یعنی استغراق کی کیفیت اتنی ہی گہری اور اتھاہ ہوگی۔

دل غم دو جہاں میں ڈوب گیا

بے کراں بے کراں میں ڈوب گیا

غائب نے اپنی محویت اور بے خبری کی نشاندہی ان الفاظ میں کی تھی۔

ہم وہاں ہیں جہاں سے ہم کو بھی

کچھ ہماری خبر نہیں آتی

ہر شاعر، ہر مفکر، ہر فلسفی اور ہر سائنسدان کو یہی شکایت ہوتی ہے، کہ "کچھ

ہماری خبر نہیں آتی۔" کامیاب اشخاص وہ ہیں جو اپنے کام کو، خواہ اس کی نوعیت کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہو، کامل توجہ سے انجام دیتے ہیں۔ زراعت، تجارت، صنعت، صحافت، سیاست، ادب، تعلیم غرض کون سا شعبہ اور صنف ایسا ہے، جہاں توجہ کی مرکزیت اور ذہن کی وحدت کے بغیر میں اور آپ کوئی کارنامہ انجام دے سکتے ہیں۔ ایک نقطے پر توجہ کو قائم رکھنے کے لئے کیا کیا جائے؟ یہ کہ خیالات و احساسات کے جھوم کو کم کیا جائے۔ اتنا کم، اتنا کم کہ ذہن تمام دوسرے گوشوں سے سٹ سٹا کر صرف ایک خیال، ایک نکتے اور ایک نقطے سے چپٹ اور چپک کر رہ جائے۔ ہم ہر لمحے، سوتے جاگتے، اپنے ظاہری و باطنی حواسوں کے ذریعے کوئی نہ کوئی تاثر قبول کرتے رہتے ہیں۔ ہر تاثر ذہن میں خیالات کے ایک نئے سلسلے کو جگا دیتا ہے۔ دماغی عمل یعنی سلسلہ خیال پر بحث کرتے ہوئے یہ مثال عام طور پر دی جاتی ہے اور میں بھی اسی مثال کا اعادہ کروں گا، کہ دماغ کی مثال سینٹرل ٹیلی فون ایکسچینج کی ہے اور اعصابی نظام تار کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اعصاب برابر نئے نئے پیغام دماغ کو بھیجتے رہتے ہیں، اور دماغ کا ٹیلی فونی مرکز دم لئے بغیر انہیں وصول کرتا رہتا ہے۔ جب ہر وقت دماغ اور اعصابی نظام میں یہ پیغام مبادلہ ہو تو انصاف کیجئے کہ آپ کس طرح دماغ کو فقط ایک نقطے پر مرکوز کر کے توجہ یکجا کر سکتے ہیں بے شک یہ مشکل اور انتہائی وقت طلب کام ہے۔ لیکن اگر آپ نے میری کتاب "توجہات" کا مطالعہ کیا ہے تو آپ کو انداز ہوگا کہ ارتکاز توجہ کی مشقوں (جن کی تفصیل کچھ کتاب میں پیش کی جا چکی ہے) کے ذریعے رفتہ رفتہ ذہن کی اچھل کود اور شعور کی تیزی و طراری پر قابو پا کر توجہ کی مرکزیت حاصل کر سکتے ہیں۔ یعنی ذہن کو صرف ایک نقطے پر لگا سکتے ہیں مثلاً ارتکاز توجہ کی مشقوں میں "شیعہ جینی" کی مشق کو درجہ اول کی حیثیت حاصل ہے۔ شیعہ جینی کی مشقوں میں یہ ہوتا ہے کہ ہم خاموش بیٹھ کر اپنی توجہ ایک پوائنٹ یعنی (شیعہ کی لو) کی طرف مبذول کر دیتے ہیں۔ پہلے پہلے خیالات کا جھوم ہوگا۔ آپ جھوم خیالات کو زبردستی ذہن سے دھکیلنے کی کوشش نہ کریں۔ بہتر یہ ہے کہ آہستہ

آہستہ اس جہوم خیالات کو کم کیا جائے۔ شمع کی لو پر نظریں بھا کر صرف یہ تصور قائم کرنے کی کوشش کیجئے کہ صرف شمع کی لو میرے سامنے ہے اور میں اس شعلے کے اندر حسن، نور، رنگ اور جاہ و جلال کی پراسرار دنیا کی جھلک دیکھنے والا ہوں۔ جوں ہی آپ یہ تصور قائم کرنے اور اس خیال کو جمانے کی کوشش کریں گے۔ آپ پر ادھر ادھر سے طرح طرح کے خیالات حملہ کر دیں گے۔ کبھی گھر کا خیال آئے گا، کبھی دفتر کا، کبھی بازار کا، کبھی کالج کا، کبھی کہیں کا، کبھی کہیں کا۔ آپ خیالات کے اس دھارے سے پریشان نہ ہوں، نرمی اور آہستگی کے ساتھ ان خیالات کو اپنے ذہن سے نکال دیں، اور پھر اسی سلسلہ خیال کو جمانے کی کوشش شروع کر دیں کہ:

”صرف شمع کی لو میرے سامنے ہے اور میں اس شعلے کے اندر حسن، نور، رنگ اور جاہ و جلال کی دنیا دیکھنے کی کوشش کر رہا ہوں۔“

ابتدا میں سخت الجھن اور مشکل پیش آئے گی، بار بار خیال کا سلسلہ ٹوٹ جائے گا۔ بار بار ادھر ادھر کے تصورات دماغ پر حملہ کریں گے۔ آپ ہر مرتبہ نرمی کے ساتھ ان خیالات کو جھٹک کر پھر اپنی توجہ صرف ایک مرکزی نقطے (شمع کی لو) کی طرف مبذول کر دیں۔ چند لمبے تک یہ کھٹکھٹ جاری رہے گی یہی چند لمبے آزمائش کے ہیں۔ آخر آپ کی قوت ارادی انتشار خیال پر غالب آجائے گی، اور استغراق کی کیفیت طاری ہونے لگے گی۔ آپ نے کسی شاعر کو شعر کہتے دیکھا ہے۔ دیکھا ہوگا، قلم ہاتھ میں ہے، نظریں غلا میں کسی سوہوم نقطے پر جمی ہوئی ہیں۔ تن بدن کا ہوش نہیں مگر دماغ کی چستی اور برائی کا عالم یہ ہے کہ خدا کی پناہ!

شمع بجی سے محبت کی یہی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ جب اس محقق کے نتیجے میں محبت طاری ہونے لگے تو سمجھ گچھ گچھ نے اپنی زندگی کا سب سے بڑا کارنامہ انجام دے لیا ہے۔ ابتدا میں باطن پر غلبہ تھا، لیکن اب سب سے بڑی طاقت ہے، جب آپ کا دماغ توجہ کو یکسو اور یکجا کرنے پر قادر ہوگا۔

روزمرہ کے چھوٹے بڑے کاموں میں استعمال کر کے حیرت انگیز نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ بہت سے حضرات کو شکایت ہے کہ وہ خود اعتمادی کے جوہر سے محروم ہیں۔ اس عجز کی سبب یہ ہے کہ ان کا ذہن ہمیشہ ادھر ادھر بھٹکتا رہتا ہے، انہیں اپنے خیالات پر قابو حاصل نہیں، وہ بکھرے ہوئے ذہن کے مالک ہیں ایک کام کرنے بیٹھیں گے تو سو کاموں کا خیال آجائے گا۔ نتیجہ یہ کہ کوئی کام ڈھنگ سے نہ کر سکیں گے۔ آپ نے جی نہیں کا ذکر سنا ہے۔ جی نہیں غیر معمولی طور پر ذہین آدمی کو کہتے ہیں، مثلاً شاعری میں میر و غالب۔ فلسفے میں بوعلی سینا اور ابن رشد۔ تاریخ میں ابن خلدون اور طبری تصوف میں رومی اور جانی، سائنس میں جابر ابن حیان اور ابن مسکویہ۔ الطریض کرد ارض پر زندگی کے مختلف شعبوں میں جتنے ذہین ترین افراد پیدا ہوئے ہیں۔ نہ وہ ستارہ، نہ ہرہ اور مشتری سے درآمد کئے گئے تھے، نہ ان کا دماغ من دامن کا تھا۔ ہمارے ہی جیسے انسان تھے ہم میں اور ان دانش مندوں میں فرق صرف یہ ہے کہ ہم غلی ہوئی توجہ اور بکھرے ہوئے شعور کے مالک ہیں۔ ان کے دماغ اور ذہن کی تمام توجہ ایک نقطے پر مرکوز تھیں۔ نتیجہ یہ ہوا کہ وہ انجام کار جی نہیں حاصل ہوئے اور ہم غلی کے غلی رہے استغراق کی اعلیٰ ترین قسم کو مراقبہ کہا جاتا ہے۔ تصوف میں مراقبہ کو درجہ اول کی اہمیت حاصل ہے صوفی کی روح مراقبہ کے ذریعے معرفت کے بلند ترین مدارج تک پہنچ جاتی ہے، اور ہم استغراق کی سیزمی لگا کر جسم اور جسمانی حواس کی سطح سے بلند ہو کر شعور کی ان بلندیوں کو چھو لیتے ہیں جن کا عام آدمی تصور بھی نہیں کر سکتے اب آپ استغراق کے طریقہ کار کو سمجھئے، مگر نہیں۔ پہلے مشاہدے کے باب میں کچھ اور سن لیں کہ مشاہدہ، مراقبہ کا پہلا درجہ ہے۔ شمع کی لو یا کسی اور نقطے کو دیکھتے جانا، دیکھتے رہنا محض مشاہدہ ہے۔ یہ مشاہدہ اس وقت تک بے معنی ہے جب تک نظر کے ساتھ توجہ اور خیال کی پوری قوت شمع کی لو پر مرکوز نہ ہو، جیسا کہ عرض کر چکا ہوں۔ شروع شروع میں مشاہدے کا یہ عمل سخت تھکا دینے والا ثابت ہوگا، ہر بار آپ کی نظر شمع کی لو سے ہٹ جائے گی توجہ کی رو میں بار بار رکاوٹ پڑے

گی۔ ہمتوں تک آپ کا ذہن آپ سے زور آزمائی کرتا رہے گا۔ اس مرحلے پر صرف یہ کرنا چاہئے کہ نری اور آہنگی کے ساتھ ذہن کو پھر اسی مرکز کی طرف لے آئیں، جس کا آپ مشاہدہ کر رہے ہیں۔ اس کام میں نری و آہنگی بنیادی ضرورت کی حیثیت رکھتی ہے۔ ذہن کو پچھاڑنے کی کوشش نہ کیجئے، ورنہ وہ آپ کو پچھاڑ دے گا۔ ہمتوں کی مشق نظر اور مشاہدہ مسلسل کے بعد دماغ کے فوٹو اسٹوڈیو یا تصویر خانے میں شمع کی لوکی جھیسے۔ اور اس کا ایچ بننے لگے گا۔ بتدریج آپ اس پر قادر ہو جائیں گے۔ جوں ہی آنکھ بند کی، جوں ہی شمع کا تصور قائم کیا، روشن شمع اپنے نوک دار اور درخشاں نوک کے ساتھ چشم باطن کے سامنے جھلکانے لگے گی، چشم باطن کیا ہے۔

ظاہر کی آنکھ سے نہ تماشا کرے کوئی

ہے دیکھنا تو دیدۂ دل واکرے کوئی

دیدۂ دل چشم باطن ہی کو کہتے ہیں، مگر دیدۂ دل واکرنا یعنی اندر کی آنکھ سے دیکھنا ہر شخص کے بس کی بات نہیں۔ شمع بنی ہے دلچسپی رکھنے والے حضرات کو دماغ کے آئینے (فوٹو پلٹ) میں شمع کی تصویر اس صورت سے قائم کر لی جائے کہ جب بھی وہ آنکھیں بند کر کے تصور کو حرکت دیں، چراغاں کا سماں سامنے آجائے توجہ کی اس مرکزیت سے خاص قسم کا سکون حاصل ہوتا ہے، بے کار خیالات کے نرنے سے نجات مل جاتی ہے۔ دماغی قوت بڑھتی ہے ذہانت چمک دار ہو جاتی ہے، رگ رگ میں روح حیات کی نشر آور لہریں ڈورنے لگتی ہیں۔ جسم سن اور دماغ بھاری ہو جاتا ہے، بعض اعضا تھر تھرانے لگتے ہیں۔ بعض حضرات کو اس عالم میں بہت سے فرضی چہرے دکھائی دینے لگتے ہیں۔ مدغم آوازیں کان میں گونجنے لگتی ہیں، یہ احساس ہوتا ہے جیسے کوئی بدن چھو رہا ہے۔ اس قسم کے بہت سے نظری دھوکے اور حسی التباسات ہوتے ہیں، یہ سب دماغ کی کارستانی ہے۔ تھماتی قسم کے ہمزاد پکڑنے والے عامل اور کمرشل حاضرات ارواح

۱۔ حاشیہ: ”لے سائنس بھی آہستہ“ نامی مجموعے میں روح حیات پر گفتگو کی جا چکی ہے۔

کرنے والے شعبہ باز آنکھ اور کان کے ان ہی دھوکوں کو روحانیت کے نام سے سر بازار بیچتے ہیں۔ اچھی طرح سمجھ لیجئے کہ ارتکاز توجہ کی مشقیں (شیخ بنی، بلور بنی، انصوریہ، الصغیر، البصیر، النجفی، سایہ بنی، ماہ بنی اور آفتاب بنی وغیرہ) نہ کوئی چلہ ہے، نہ جادو، نہ کوئی سٹلی عمل ہے، نہ جلائی وظیفہ، نہ اس میں بالعموم کوئی پریز ہے نہ ٹیش بندی۔ اس عمل کا روحانی ترقی سے کوئی تعلق نہیں، یہ صرف ایک دماغی مشق ہے۔ جس طرح گدھر ہلانے سے بازو مضبوط ہوتے ہیں۔ اسی طرح مشاہدہ کامل (پلک جھپکائے بغیر کسی ایک نقطے کو ٹکنا) سے نظر اور دماغ کی قوتیں بڑھتی ہیں اور انسان حواس کی سطح سے بلند تر ہو کر کبھی کبھی اور اک ماورائے حواس (E.S.P) کی فضا میں پرواز کرنے لگتا ہے۔

ہاں! تو ہم مشاہدے کی عادت ڈال چکے، توجہ کو یکسو کرنے کا ذہب آگیا، یہ

قوت جاگ اٹھی کہ جوں ہی آنکھیں بند کیں، شمع کی نو نظر کے سامنے لہرانے اور جھلکانے لگی۔ اب ہم چمکتے سے گزر کر ذہن کے گمن میں داخل ہونے والے ہیں، یہاں سے استغراق اور مراقبہ کی منزل شروع ہو جاتی ہے،

مراقبہ پر رحم فرما

یہ یزم خاص ہے اب آگہی کی باری ہے

دن ہو یا رات، کسی الگ گوشے یا خالی کمرے میں پلے جا بیٹے۔ خیالات پریشان سے کہتے کہ میں ابھی دس منٹ میں واپس آتا ہوں، تم انتظار کرو۔ اگر اس وقت کاروبار، ملازمت، یا گھر کی زندگی کا کوئی مسئلہ ذہن پر چھایا ہوا ہے، تو آپ پہلے اس مسئلے پر چند منٹ خوب اچھی طرح غور کر لیں، تاکہ مراقبہ میں وہ کائنات کی طرح آپ کے ذہن کے اندر نہ ٹکٹکا رہے۔ قابل غور مسئلے پر چند منٹ غور کرنے کے بعد آپ کسی قدر خالی الذہن ہو جائیں گے۔ غرض ادھر ادھر کے خیالات سے دس، پندرہ منٹ کی چھٹی لے کر اور ذہن سے یہ وعدہ کر کے کہ استغراق کی مشق سے نپٹنے کے بعد، تجھ سے گفتگو کروں گا، آپ اپنی خلوت گاہ کا رخ کریں۔ اعصاب میں چستی اور بحالی پیدا

کرنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے، یعنی نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت (S.C.T) کے قواعد کے بموجب گہرے گہرے سانس لینا، تاکہ آکسیجن کی وافر مقدار رگ رگ میں دوڑ کر خون کو تازگی اور زندگی سے معمور کر دے۔ سانس کی مشق کے بعد، زمین پر، کرسی پر، تخت پر، چارپائی پر اطمینان سے دوڑاؤ ہو کر بیٹھ جائیے یا پھر وہ نشست اختیار کیجئے جو آپ کو آرام دہ اور پرسکون محسوس ہو یا جس کے آپ عادی ہوں۔ اگر نشست تکلیف دہ ہوئی تو ذہن کبھی یکسو نہ ہو سکے گا۔ ان تمام مشقوں میں یہ تاکید کی جاتی ہے کہ منہ شمال کی طرف ہو اور پخت جنوب کی طرف اکیوں تاکید کی جاتی ہے، اس لئے کہ قطب شمالی اور قطب جنوبی کے درمیان بہنے والی مٹا طیفی رو کا رابطہ براہ راست دماغ سے قائم ہو جائے۔

☆☆☆

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما

مجموعہ رنگ و نور

مشق شروع کرنے سے قبل یہ اطمینان ضرور کر لیجئے کہ جسم کے کسی عضو میں کھنچاؤ اور تناؤ تو موجود نہیں ہے۔ خوب ہلکے ہلکے ہونے کے بعد بڑے امید طریقے آگئیں بند کر لیجئے، تصور قائم کیجئے، دیکھئے۔ شمع کی نو تصور میں قائم ہوگئی، شمع کا تصور اب آپ کے استغراق کی بنیاد ہے۔ پہلے شمع کے قد کے بارے میں سوچئے، جیسے نیزے کی دلی سیدھی گاؤ دم اور پھر سوچئے کہ اس نو میں کتنی واضح چمک دک ہے۔ رنگ، روپ، حسن، کہیں روشنی میں گہری دھندلاہٹ، کہیں واضح چمک، کہیں سرخی، کہیں دودھیا روشنی۔ تصور یہ ہوا کہ شمع کی نو روشنیوں کا مجموعہ ہے۔ یہ مجموعہ رنگ و نور آپ کے سامنے ہے۔ بنیادی خیال دہن میں لکھ لیں۔ یعنی شمع کی نو۔ اب گزری کی طرح ایک بنیادی خیال پر دوسرے خیالات کا تانا بانا بننا شروع کر دیجئے۔ مگر یہ دوسرے خیالات شمع سے ہی تعلق رکھتے ہوں۔ کسی اور چیز کے متعلق نہ ہوں۔ سوچئے کہ اس شمع میں روشنی کہاں سے آئی؟ موم کی بنی ہوئی ایک حق ہے، حق میں دھاگا پرویا ہوا ہے۔ سوئی دھاگے کے پھونسلے اور تار شمع کے سر پر بکھرے ہوئے ہیں۔ جب موم حق کے سرے پر سوئی دھاگوں کو دیا سلائی دکھائی گئی تو پہلے دھاواں لکلا، پھر شعلہ کہاں سے نمودار ہوا؟ مولانا جلال الدین رومی رحمتہ اللہ علیہ کی مجلس میں ستار چمرا ہوا تھا، بے اختیار ان کی زبان سے نکلا۔

شنگ تار و شنگ چوب و شنگ پوست

از کہا ی آید ایہ آواز دوست

ستار کیا ہے؟ شنگ تار اور شنگ گلزی، جس پر شوکی ہوئی کمال مندرجی ہوئی

ہے، تو پھر ستار کے اندر سے دوست کی یہ محبوب و دل نواز آواز کہاں سے آرہی ہے؟ موسم
ہفتی کے شعلے پر غور کرتے ہی یہ خیال آپ کے ذہن میں بھی پیدا ہوگا، کہ یہ شعلہ کہاں
سے آیا؟ ماچس کی تلی سے موسم کے دھاگے کے اندر سے؟ کیا یہ ابدیت کا شعلہ نہیں جو
ہر لڑے، ہر ستارے اور ہر انسان کے سینے میں روشن ہے۔ پھر یاد دلا دوں کہ آپ شمع
کے بارے میں مراقبہ (MEDITATION) کر رہے ہیں۔ شمع کے بنیادی تصور کو فراموش
نہ کیجئے۔ اب آپ اپنے تصورات کو شمع کے مرکزی تصور کے گرد پھیلا رہے ہیں۔ شمع کے
شعلے سے آپ کا تصور، برقی قوتوں کی طرف چلا جاتا ہے۔ (تلازمہ خیال کا قانون ہی
یہ ہے، قائد اعظم کے ساتھ جناح اور جناح کے لفظ کے ساتھ ہی قائد اعظم کا تصور ضرور
آجائے گا۔) اب برقی قوتیں آپ کی چشم تصور کے سامنے ہیں۔ ان سے شہروں اور
قصبوں میں روشنی ہے، تصور شمع کو اساس بنا کر برقی قوتوں کے سلسلہ خیال کو آگے
بڑھا جائے۔ بجلی کے تمام چراغوں کا سرچشمہ شہر کا مرکزی برقی اسٹیشن ہے۔ مرکزی بجلی گھر
سے مرکزی سوئچ (پلن) دیا جاتا ہے، اور شہر کے شہر جگہ کاٹتے ہیں۔ بجلی گھر میں مشینوں
کی ریز سے بجلی پیدا ہوتی ہے۔ بجلی کا نظام مشینیں نہیں چلاتیں ہیں، دھات ہی کیا جو
ذرے میں لامحدود برقی قوت چھپی ہوئی ہے۔ بجلی انیم کے برقی پاروں سے پیدا ہوتی
ہے۔ یہ جو برقی طاقت یا ایٹمی انرجی ہے، جس نے دنیا میں انقلاب برپا کر دیا ہے۔ انیم
نے انسان کو ایسے وسائل دے دیئے ہیں۔ جن کا خواب بھی کسی نے نہ دیکھا تھا۔ ایٹمی
طاقت کیا ہے؟ برقی توانائی۔ جب آپ کا سلسلہ تصورات انیم تک پہنچ جائے تو پھر شمع
کے تصور کی طرف آجائے۔ ہر حال میں محکم پھر کر آپ کو شمع کی طرف لوٹا ہے۔
استغفر اللہ! یہ مراقبہ کی کیفیت میں یہ خیال ضرور رکھئے گا کہ

آگہ طائر کی نشین پر رہے پرواز میں

آپ اُڑتے اُڑتے اسنے اُڑنے نہ آؤ جائیں کہ شاخ آشیانہ یعنی شمع کا تصور
ذہن سے اوجھل ہو جائے۔ آنکھیں بند ہیں اور آپ کے ذہن سے شمع کا سلسلہ تصورات

گزر رہا ہے۔ کسی معشوق طائر کی طرح، شمع کا تصور آپ کے سامنے قائم ہے اور آپ کا
ذہن کسی چناب اور چناباز پروانے کی طرح اس تصور کا طواف کر رہا ہے۔ شمع کے ساتھ
پروانے کی یاد آنا ضروری ہے۔ جب شمع روشن ہوتی ہے تو سیکڑوں نغمی مٹی جانیں، پتیلے اور
پروانے اندھیرے سے نکل کر اس شعلے کی طرف لپکتے ہیں اور جل کر خاک ہو جاتے ہیں۔

صبح تک وہ بھی نہ چھوڑی تو نے اسے باز مہیا

پادگار راتِ محفلِ حق پر وائے کی خاک

پروانے کی یاد آتی ہی سوچئے۔ تصور کیجئے کہ بے شمار پتیلے شمع کی نو کے گرد
رقص مستانہ کر رہے ہیں۔ پتیلوں کے پر رنگ رنگ کے ہیں، ان کی آڑائیں مختلف اور
پرواز میں حیرت انگیز ہیں۔ قمر کن، ناچنا، لرزنا، شعلہ شمع پر منڈلانا اور پھر جل کر خاک ہو
جاتا۔ ان تمام مناظر کو یکے بعد دیگرے نگاہ تصور کے سامنے لائیے۔ اس وقت اگرچہ
بجلی کا برقی آگہ بند ہوگی، مگر دیہ دل دا ہوگا۔

کیا دیکھتے ہم ان کو گرد کیجئے رہے

شمع پروانہ کے تصور ہے آپ کا ذہن حسن و عشق کے ابدی تصور کی طرف
مائل ہو جائے گا۔ سورج خود ایک شمع ہے جس سے گردے بے شمار سیارے اُبھرتے
پروانوں کی طرح پرواز کر رہے ہیں۔ پھر یہ سورج ان تمام سیاروں اور ستاروں سمیت
یعنی اپنے پورے نظام شمسی کے ساتھ خود کسی بڑے سورج کے گرد چکر کاٹ رہا ہے۔ گویا
سورج شمع بھی ہے اور پروانہ بھی۔ مراقبہ جاری ہے، ہم ابھی استغراق کے عالم میں ہی
ہیں اور پوری کائنات تصور شمع کے گرد چکر کاٹ رہی ہے۔ یہ روشنی جو موسمِ ہفتی اور دھاگے
کے ملاپ سے پیدا ہوئی ہے۔ کیسی عجیب اور پراسرار چیز ہے روشنی کبھی نہیں بجھتی، ایک
شمع بجھتی ہے تو دوسری جل اُٹھتی ہے۔

شمع کھمبہ دژ خورشید نشاۃِ عالم

چراغ کو اس لئے بجھایا جاتا ہے کہ سورج نمودار ہو رہا ہے۔ سورج نکلنے وقت

ذرا پرپ کا نظارہ کیجئے۔ سلسلہ خیالات میں خود بخود نظارہ آپ کے سامنے آجائے گا۔ یہ پھٹ رہی ہے، بے شمار روشنیوں افق سے جھانک رہی ہیں۔ کچھ لال ہیں، کچھ پیلی، کچھ نیلی، کچھ نارنجی، کچھ دودی، کچھ سنہری۔ رفتہ رفتہ پورا آسمان روشنی اور رنگ سے ڈھک جاتا ہے۔

صبح دم دروازہ کا خاور کھلا

صبح شب کے بعد، اس نظام شمسی کی سب سے بڑی شمع اس میں آب و تاب، شان و شکوہ اور چاہ و جہل کے ساتھ طلوع ہوتی ہے کہ اللہ اللہ۔ مراقبہ میں تصورات کا سلسلہ برابر آگے بڑھ رہا ہے۔ دیۃ باطن کے سامنے چراغ کی نور قہر قرار ہے اور ہم اس کی روشنی میں کائنات کا سفر طے کر رہے ہیں۔ ہمارا محبوب یا ہماری محبوبہ بھی شمع کی حیثیت رکھتے ہیں۔ محبوب کو شمع زد کہتے ہیں، محبوب اور محبوبہ کی قید نہیں۔ ہماری اولاد ماں، باپ، بھائی، بہن، دوست احباب یہ سب شمعیں ہیں۔ جو زندگی کے راستے میں روشن ہیں۔ ذرا سوچئے تو، اسی شمع اہل بیکراں اور لامحدود کائنات میں کس کس چیز کی علامت ہے۔ کس حقیقت کا استعارہ ہے۔ زندگی کہ شمع حیات ہے، حسن کہ شمع شبستانِ جاں ہے۔ ترقی کہ روشن طہیری کے گندھ شکن ٹھیں، اللہ فرض شمع ہر شے کا استعارہ ہے۔ شمع علامت ہے تاریکی کی، تابندگی کی اور جلی کی۔ شمع کے بارے میں سوچئے سوچئے یہ تمام علامتیں اور استعارے آپ کے ذہن میں آئیں گے اور اس طرح تصور کردہ شمع ساری کائنات کی قائم مقام بن جائے گی۔ اس سفر کے دوران آپ کا ذہن سیاروں سے گزرے گا، ستاروں پر منزل لائے گا۔ سورجوں پر چٹکے گا اور مراقبہ کرنے والا اس مراقبے کے ذریعے، ان حقیقتوں اور سچائیوں کو بغیر پردے، اوٹ اور چیلن کے دیکھ لے گا۔ جن کو نہ عام فلفش جانتے ہیں، نہ عام سائنسدان۔ یہ سچائیاں نہ کسی کتاب میں لکھی ہوئی ملیں گی، نہ کسی درس گاہ میں پڑھائی جاتی ہیں۔ جسم کے ہر عضو کا ایک خاص حیاتیاتی دھندہ ہے۔ آنکھ کا دھندہ یہ ہے کہ دیکھے، کان کا دھندہ یہ ہے کہ سنے، ناک کا دھندہ یہ ہے کہ

سوٹکے۔ اسی طرح ذہن کا دھندہ یہ ہے کہ بھرپور توجہ اور مربوط سلسلہ خیال کے ساتھ اپنے بارے میں، زندگی کے بارے میں سوچے، مراقبہ کرے، دنیا کا کوئی بڑا آدمی، مذہبی رہنما، روحانی معلم، سیاسی کارکن، فاتح، فلسفی، شاعر، دیب، سائنسدان، محقق اور فنکار اپنے موضوع میں استغراق اور اپنے تصور میں مراقبے کے بغیر، کسی قسم کی بڑائی حاصل نہیں کر سکتا۔ ہر آدمی کو دنیا میں کسی نہ کسی شغل اور پیشے سے دلچسپی اور خاص مناسبت ہوتی ہے۔ مگر دلچسپی اور فقط مناسبت کافی نہیں جب تک آدمی اپنے دلچسپی کے موضوع میں ذوق نہ جائے، بڑا آدمی نہیں بن سکتا۔ انڈوں کے بھنے سے بے کر تاج محل کی تعمیر تک۔ فنی عمارت ساری کے جتنے شے ہو سکتے ہیں، ان سب میں ہر شعبہ استغراق اور مراقبہ چاہتا ہے۔ مراقبے کے لئے نہ جگہ کی قید ہے، نہ وقت کی۔ صرف ایک چیز درکار ہے۔ استقامت اور بھرپور توجہ، ذہن کے موضوع سے اس طرح چٹ جائے، جس طرح لوہے سے مٹاویں، پھول سے بھونرا اور شمع سے پروانہ۔ مراقبہ شمع ہو یا مراقبہ نور دونوں کا مقصد طریق کار، اصول اور فوائد ایک جیسے ہیں مراقبہ کہتے ہیں، کسی ایک تصور کو بنیادی نکتہ بنا کر باہم مشابہ، یکساں اور ایک جیسے تصورات کا پلانا پانا جانا۔ یہاں تک کہ (ذہن کا کائنات) کے آخری نقطے تک پہنچ جاتے۔ یہ عمل کلاہن، کلازمہ خیال کے تحت ظہور پذیر ہوتا ہے۔ میں کسی لمبی چوڑی بحث میں اپنے آپ کو، اور آپ کو جتنا کھس کرنا چاہتا۔ مختصر لفظوں میں کلازمہ خیال کا قانون یہ ہے کہ ذہن سے ہر لمحہ شعور کی زو بہتی رہتی ہے۔ اس زو میں خیالات کی جتنی لہریں ہوتی ہیں، وہ ایک دوسرے سے مربوط، مشابہ۔ ہم جنس اور ہمگی ہوتی ہیں۔ مثلاً میں نے آپ کے سامنے غالب کا شعر پڑھا۔ غالب کے شعر سے ممکن ہے، آپ کو غالب کی تصانیف یاد آجائیں گی۔ غالب کی تصانیف سے دلی کا خیال آئے دلی کا تصور بہادر شاہ ظفر کی یاد دلائے، بہادر شاہ ظفر کے خیال کے ساتھ ندر، 1857ء کے ہنگامے کی یاد تازہ ہو جائے۔ غدر کے ہنگامے سے ان شہیدوں کی طرف تصور چلا جائے جو آراوٹی وطن پر قربان ہوئے تھے۔ میں نے بطور

مثال صرف ایک سلسلہ خیال کو پیش کیا ہے۔ درحقیقت ہر شخص کی کچھ اپنی یادیں، کچھ اپنے تاثرات کچھ اپنے تصورات اور کچھ اپنے جذبات ہوتے ہیں۔ جو نیا یا پرانا خیال اُس کے ذہن میں آئے گا، تصور کی اسی پگڈنڈی سے گزرے گا، جو پہلے سے اس کے ذہن میں تیار ہو چکی ہے۔ ذہن کے اسی قانون کے تحت مراقبے کے مرحلوں سے گزرا جاتا ہے۔

☆☆☆

من چو

اے مالکِ کُلِ مہرے والدین پر

مراقبہ نور

جب میں کسی شخص کو اُس کی ذہنی، دماغی اور جذباتی کیفیت کے پیش نظر نصابِ قیود و تنظیمِ فصیحیت کی مشقیں شروع کراتا ہوں، تو ہم اللہ متفقِ محسوس نور اور مراقبہ نور سے کی جاتی ہے۔ یہ دونوں مشقیں ذہن کی بحالی اخصائی نظام کی چستی، نفسیاتی صحت مندی، قوتِ حافظہ کی بہتری، خود اعتمادی اور ارادے کی طاقت کو بروئے کار لانے کے سلسلے میں غیر معمولی اہمیت رکھتی ہیں۔ مراقبہ نور کا طریقہ یہ ہے کہ محسوس نور کے 5 یا 7 جگہ کرنے کے بعد بستر پر لیٹ جائیں یا آرام و نشست میں بیٹھ جائیں جسم کو لیٹے ہوئے یا بیٹھ کر ہاتھ بالکل سیدھے رکھیں۔ لمبی طبعی طور پر گریں کہ جسم کے کسی حصے میں کوئی کھنچاؤ اور بے آرامی کی کیفیت تو نہیں ہے اگر آپ کو بیٹھے ہوئے یا لیٹے ہوئے ذرا بھی دقت محسوس ہو رہی ہے تو ذہن یکسو نہ ہو سکے گا۔ جب آپ بالکل پرسکون حالت میں آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں یا بیٹھ جائیں۔ یہ مراقبہ نور شروع کیجئے سلسلہ تصور یہاں سے قائم کریں کہ تیز روشنی کا ایک چمک دار شعلہ یعنی ایک نورانی کرن بائیں پاؤں کے انگوٹھے سے جسم میں داخل ہو رہی ہے آہستہ آہستہ یہ نورانی کرن یا شعلہ نور پاؤں سے گزر کر پٹلی کی طرف آرہا ہے اس وقت آپ کو یہ بھی محسوس ہوتا چاہئے کہ اس شعلہ نور کی وجہ سے پاؤں میں خفیف سی گرمی پیدا ہو گئی نور کا تصور ہو یا گرمی کا احساس آپ کا ذہن دونوں چیزوں کو پیدا کر سکتا ہے، بس ایک ذرا سی توجہ کی ضرورت ہے۔ اب یہ تصور کیجئے کہ پٹلی میں جدھر سے شعلہ نور گر رہا ہے۔ گرمی اور روشنی ہوتی چلی جا رہی ہے تصور میں اتنی پہچانی چند مہینے بعد پیدا ہوگی پھر تصور یہ ہوگا کہ اب شعلہ نور اسی آپ و تاب اور

چمک کے ساتھ بائیں پنڈلی، گلنے اور اُن سے گزر کر اُن کو گرمانا ہوا بائیں پہلو اور سینے کی طرف آیا اور آہستہ آہستہ قلب میں چمکنے لگا، دل بائیں طرف واقع ہے۔ آپ دیکھا دل وا کر کے امد کی آنکھ سے یہ دیکھنے کی کوشش کیجئے کہ دل میں یہ نورانی شعلہ ستارے کی طرح چمک رہا ہے پھر ذہن کو آگے کی طرف بڑھائیے اب فعلہ نور دل سے گزر کر گردن سے ہوتا ہوا، دماغ کے پلوں بچ برقی قلعے کی طرح جھلکانے لگا جب تک تجھ چاہے اور آسانی کے ساتھ ممکن ہو دماغ کے وسط میں شعاع نور یا نورانی شعلے کا یہ تصور قائم رکھیں اس کے بعد یہ تصور کریں کہ دماغ میں جھلکانے والی یہ روشنی جسم کے داہنے حصے کی طرف جا رہی ہے جیسے اب وہ داہنے حصہ دماغ سے گزر کر داہنے پہلو میں آگئی اور آہستہ آہستہ پیچے کی طرف جانے لگی اور داہنے پاؤں کے انگوٹھے سے باہر نکل گئی مراقبہ نور میں دل کے اندر اور دماغ کے وسط میں جتنی دیر تک نور کا تصور قائم رہے گا اتنی ہی جلد کا سہلی نصیب ہوگی۔ دل و دماغ کو اتنی ہی قوت نصیب ہوگی آپ نے امانہ کیا کہ مراقبہ نور میں روشنی کے پھول خود حصہ جسم، پیچھے چھوڑ دیا ہے، بائیں سے گزرا جاتا ہے۔ بعض حضرات کو مراقبہ نور کرتے ہوئے اس الجھن کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ روشنی کس رنگ کی ہو۔ یہ الجھن درحقیقت ماحور کا حسی رجحان پیدا کیا کرتا ہے، تاکہ ذہن روشنی کے رنگ میں الجھ کر مراقبہ سے باز رہے۔ آپ فعلہ نور کا تصور قائم کرنے میں ذہن سے کشتی نہ لڑیں۔ ذہن کو صرف تڑپ دیں کہ نور کا تصور قائم ہو جائے۔ خواہ وہ سورج کا نور ہو یا چاند کا، یا شمع کا، یا برقی بلب کا یا کسی اور چمک دار چیز کا۔ یہ بات تو سمجھی جانتے ہیں، کہ ہر شخص کے ذہن میں نور کا تصور موجود ہوتا ہے۔ بس اس تصور کو بروئے کار لانا اور استعمال کرنا ہے۔ ہرگز اس لحاظ فی میں جھلا نہ ہو کہ یہ کتاب پڑھ کر آپ بطور خود مراقبہ کر سکتے ہیں۔ مراقبہ ہو یا سانس کی مشق، صرف کسی تجربہ کار استاد کی نگرانی ہی میں کرنی چاہئے، ورنہ کسی نہ کسی مرحلے پر نقصان کا اندیشہ ضرور ہے۔ اگر نقصان نہ بھی ہو، تو یہ بات کیا کم ہے کہ بطور خود، بغیر کسی مشورہ کے نصاب کی تعمیر

عظیم شخصیت کی کوئی مشق شروع کر دینا ایک بے فائدہ عمل اور وقت ضائع کیا جائے، کیوں وقت ضائع کیا جائے۔ پس تو عرض کرتا یہ ہے کہ ہر شخص کے یہاں مراعاتیہ میں روشنی کا تصور لائق ہوتا ہے۔

عبداللہ (دراک، تحصیل بہاگ، ضلع کجلی) اپنے غلام مورخہ 21، نومبر 1967ء میں لکھے ہیں کہ:

”مراقبے میں یہ محسوس ہوتا تھا کہ چاندنی چٹکی ہوئی ہے، اور معمولی گرمی کا احساس ہوتا تھا۔ اب ضرورت یہ ہے کہ مراقبہ نور میں مدغم روشنی یعنی چاندنی کے بجائے جھللاتے لبراتے ہوئے نور کا تصور ہوتا ہے، گرمی نہیں محسوس ہوتی۔ جب نور کا تصور کرتے ہوئے روشنی پاؤں کے انگوٹھے سے پنڈلی میں راتا ہوں تو بے خودی سی چھا جاتی ہے اور مختلف تصورات میں کھو جاتا ہوں۔ بار بار یہ کیفیت عروج پر پہنچتی ہے اور پھر خود بخود ختم ہو جاتی ہے، جیسے کسی نے تصور میں کالا ڈال دیا۔ ابتدا میں نور کا تصور نہایت لذت بخش تھا، پڑا حرا گاتا تھا، لکھنا پڑھنا، یہ نور کا تصور کرتا تھا، ایسا لگتا کہ نور میں ہر بار ہوں۔ کلب سے نور اٹیل کرتی بدن میں پھیل جاتا۔ شریانوں کے ذریعے پھوٹنے ہوئے نظر آتی۔ اب دو یا تین روز سے دن میں مراقبہ نور کرتا ہوں، تو روشنی کا تصور بالکل مدغم کرنے کی طرح قائم ہوتا ہے۔ حوازیہ کریمیں لٹکی دکھائی دیتی ہیں اور انہیں سینے میں مشکل پڑتی ہے۔ مراقبہ نور میں چاندنی کے تصور سے ابتداء ہوئی۔ رفتہ رفتہ خود نور نے رنگ بدلنے شروع کر دیے۔ ان حلقوں (محسوس نور اور مراقبے) سے توجہ میں تھوڑی سی مرکزیت پیدا ہو گئی ہے۔ ادبیات سے دلچسپی اور حقیقت یہ ہے کہ غزل و شعر سے بے حد شغف پیدا ہو گیا ہے۔ گاہے گاہے دن میں از خود بے خودی کی سی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ مدد سے کی حالت بھی بہتر ہے، آنکھیں اور پیشانی کی تکلیف دور ہو گئی ہے۔“

سائنس کی مشق ہو، اور کائنات کو جس کی مشقیں ہوں یا مراقبہ، ان کا مقصد بھی ترقی اور نفسیاتی صحت مندی ہے۔ بظاہر معذرت اور جگر سے ان مشقوں کا کوئی تعلق نہیں، تاہم

بعض احباب کا تجربہ ہے کہ اس مشقوں کے نتیجے میں ان کا نظام معضم بھی درست ہو گیا ہے۔ ڈاکٹر محمد یوسف جٹا رجسٹرڈ میڈیکل پریکٹیشنر (گو جرنال) اپنے گرامی نامے مورخہ 19 جون 1966ء میں لکھتے ہیں کہ:

”آپ کی ہدایت کے بموجب میں نے مشق محض نور اور مراقبہ نور 5، دسمبر 1966ء کو شروع کیا تھا۔ ان مشقوں سے مجھے بے حد فائدہ پہنچا، مگر لمبوس کے زیادہ معصوبیت کے سبب جاری نہ رکھ سکا، تاہم فوائد اپنی جگہ مسلم ہیں۔ دائمی نزلے، زکام کو قطعی آرام ہے۔ اضمہ بالکل ٹھیک ہے، بھوک کھل کر گئی ہے، قبض رفع ہو گیا ہے۔ تھکرتی پہلے سے بہتر ہے اور دائمی صحت مندی میں اضافہ ہوا ہے۔ طبع تقریباً ختم ہو چکا ہے۔ نظام پسندی کی آگ بھی سرد پڑتی چلی جا رہی ہے۔ الحمد للہ قوت برداشت میں نمایاں ترقی ہوئی ہے۔ یہاں تک کہ ایک یا دو یوم کی بھوک کے عالم میں شدید اعصابی کمزوری، درد سر، درد شکم اور شدید زکام کی شکایت شروع ہو جاتی اور مجموعی طور پر دوسروں سے لڑنے لگ جاتا، تحریکات اور عملہ بڑھ جاتا ہے۔ چہرے کا رنگ گھبراہٹ میں آنکھوں میں چمک پیدا ہو رہی ہے، دن بھر طبیعت خوش رہتی ہے۔ اپنا کام کاج بخوبی انجام دیتا ہوں۔ مشق محض نور کے وقت نورانی روشنی کا گولہ، چاند، سورج کی طرح چمکتا ہوا دکھائی پڑتا ہے۔ مشق کرتے وقت جسم اتنا ہلکا ہو جاتا ہے، جیسے ہوا میں تیر رہا ہوں۔ سب سے اہم فائدہ یہ پہنچا کہ روشن ضمیری میں غیر معمولی اضافہ ہو گیا ہے۔ کسی مریض کی نہیں دیکھنے سے پہلے ہی بیماری اور بیماری کی علامات کا، لاشعوری اندازہ ہو جاتا ہے۔ جب مریض کے بتائے بغیر اس کی کیفیت بیان کرتا ہوں، تو وہ حیران رہ جاتا ہے اور اس کے ذہن میں علاج کے لئے آمادگی اور جوش پیدا ہو جاتا ہے۔ اب ماشاء اللہ مطلب میں کافی مریض آنے لگے ہیں۔ تھکاوٹ کے وقت یا جسم میں درد ہو تو ان مشقوں سے عجیب سکون محسوس کرتا ہوں۔ تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور جسم دیوانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ رات کو مشق محض نور کے بعد مراقبہ نور شروع کرتا ہوں اور روشنی کے گولے کو پاؤں

کے انگوٹھے سے گزارتا ہوں، تو نیند آ جاتی ہے۔“ ڈاکٹر محمد یوسف جٹا نے مراقبہ کے فوائد پر روشنی ڈالتے ہوئے روشن ضمیری ملاحظت کا تذکرہ کیا ہے۔

حبیب احمد لی۔ اے (مطالعہ اہلحد) لکھتے ہیں کہ:

”رات کو مراقبہ کے بعد کافی دیر روشنیوں میں غرق رہتا ہوں۔ نیم خوابی کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ مراقبہ میں توجہ پوری طرح نور کے تصور سے چمک کر رہ جاتی ہے۔ ادھام و خیالات کی اب کی ہے، ذہن میں روشنی کا خیال چلتے پھرتے، اٹھتے بیٹھتے، انگڑائیاں لیتا ہے۔ شب کو مراقبہ نور میں نہیں یا تئیں منٹ صرف ہو جاتے ہیں۔ اگر ارشاد ہو تو دن میں بھی مراقبہ نور سے لطف اندوز ہوسا کر دوں۔ کھلب کھلوں (دل کا حال پڑھنا) کی استعداد بھی پیدا ہو رہی ہے۔ اسی خط میں آگے چل کر حبیب صاحب لکھتے ہیں کہ اس مشقوں سے کبھی یا یک حیرت انگیز صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں اور کبھی اب لگتا ہے کہ سارے فائدے غریب ہو گئے ہیں اور ذہن کو برا ہو کر رہ گیا ہے۔“ یہ شک پیدا کیا ہوتا ہے۔ میں نے دوری تصنیف ”سے سانس لینی آہستہ“ میں قبض و بطل کا ذکر کیا تھا۔ قبض یہ ہے کہ مشقیں کرتے ہوئے ذہن بند ہو جاتا ہے، جیسے کسی نے دل و دماغ پر تالے ڈال دیئے ہیں۔ پھر یا یک ایسا ہوتا ہے کہ ذہن کھل جاتا ہے، اور مشقوں میں حرہ آنے لگتا ہے۔ اسے بطل کی کیفیت کہتے ہیں، قبض و بطل اصطلاحیں تصوف سے لی گئی ہیں۔ صوفی کبھی یہ محسوس کرتا ہے کہ تمام پردے نگاہوں کے سامنے سے اٹھ گئے ہیں۔ اور بحال حق ہے پردہ جلوہ آ رہا ہے۔ یہ صورت بطل کی ہے، یعنی قلب پوری طرح کھل جاتا ہے مگر یہ کیفیت دوائی نہیں ہوتی، ہر بطل کے بعد قبض کا دورہ پڑتا ہے اور ہر قبض کے بعد بطل کا دور آتا ہے۔ نفسیات میں اسے متوج (STIMULI) اور امتناع (INHIBITION) کی اصطلاحوں سے یاد کرتے ہیں۔ ہر وہ چیز جو ذہن کو حرکت میں لے آئے متوج کہلاتی ہے۔ مثلاً آواز، روشنی کسی جسم کو چھونا، کوئی چیز چمکنا، کسی کو سونگھنا وغیرہ حواس خمسہ کا تمام عمل ذہن کے لئے متوج کا حکم رکھتا ہے، ہر متوج کے ساتھ

افتتاحی عمل جاری رہتا ہے اور اس صبح کے لئے ذہن میں بندش پیدا ہو جاتی ہے۔ ان مشقوں میں ہار ہار صبح اور امتناع سے سادہ پڑتا رہتا ہے۔ کبھی ذہن صبح (مثلاً مراقبہ نور کا تصور) کو پوری طرح قبول کر لیتا ہے اور کبھی رو کر دیتا ہے، یہ افتتاحی صورت ہے۔

حبیب احمد خان نے (صفحہ سورہ 12، اگست 1970ء) میں لکھوا کیا ہے کہ ان مشقوں سے کبھی حیرت انگیز طریقے پر مختلف صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں اور کبھی ایب لگتا ہے کہ سارے فائدے فترت ہو گئے..... تو وہ یہی صبح اور افتتاحی عمل کا ظاہر ہے۔

ظہر اقبال مراقبے کی کیفیت بیان کرتے ہوئے رقم طراز ہیں کہ:

”مراقبہ کرتے ہوئے قلب کے اندر عجیب و غریب شعلہ روشن نظر آتا ہے۔

جب میں قلب میں روشنی کا تصور قائم کرتا ہوں تو مجھے حیرت انگیز مناظر دکھائی دیتے ہیں۔ جس طرح پردہ کشیں (اسکرین) پر فلم دکھائی جاتی ہے۔ اسی طرح اس مختلف مناظر کی گزرگاہ بن جاتا ہے۔ اگر خیال رکھیں تو نظر کی طرف چلا جائے تو ناقابل بیان حسن و کمال و غریب نظارے نمایاں ہونے لگتے ہیں جیسے اپنے قلب کے اندر چھوڑ دیں اس کی جود دکھائی دیتی ہیں۔

جاوید اختر نے مراقبے کو محسوس کیا کہ:

مراقبے کے بعد جب نیند آتی ہے تو اچانک شعور سے لاشعور میں کٹ جاتا ہوں۔ ذہن کو دور سے جھٹکا لگتا ہے اور ایسا شور سنائی دیتا ہے، جیسے مشینیں چل رہی ہیں۔ کانوں میں شوشوں کی آوازیں آتی ہیں۔ پتہ نہیں کیا معاملہ ہے۔

معاملہ ذرا بھی پیچیدہ نہیں۔ مراقبے سے جاوید اختر کی اندرونی قوتیں بیدار ہو رہی ہیں۔ ذہن کو زوردار جھٹکا لگتا، مشینوں جیسا شور سنائی دینا اور کان میں شور شاں کی آوازیں برآمد آتا، اندرونی بیداری کی علامت ہے۔

میڈیم شپ کی صلاحیتیں

اندرونی قوتوں کی بیداری سے انسان میں معمول بننے (میڈیم شپ) صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ فہم توہم میں معمول اس شخص کو کہتے ہیں جس پر عامل عمومی نیند جاری کرتا ہے۔ حضرات اوراق کا واسطہ یا میڈیم وہ شخص ہوتا ہے، جس کے ذریعے ہم نادیدہ سے تعلق پیدا کیا جاتا ہے۔ معمول کا نفس غیر معمولی چمکنا، حساس اور اثر پذیر ہو جاتا ہے اور اس کے حواس فہم اتنی تیزی سے کام کرتے ہیں کہ عام آدمی اس کے کارناموں کو جناتی کارنامے سمجھنے لگتے ہیں۔ مثلاً روشن ضمیری کی صلاحیت، کشف قلوب یعنی لوگوں کے دلوں کا حال پڑھ لینا، مستقبل کی جھلک دیکھ لینا، جلی غائب ہو کر آ کرنا۔ نصاب تعمیر تنظیم طبیعت کی مشقوں سے انسان بہترین معمول بن سکتا ہے۔ بعض لوگوں میں قدرتی طور پر یہ صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ مثلاً.....

آصف سہیل (مظل پورہ لاہور) کا بیان ہے کہ:

”میں جامعہ پنجاب میں شعبہ قانون کا طالب علم ہوں۔ حرائش (19) سال کی ہے، متوسط خاندان سے تعلق ہے۔ اب میں اصل مسئلے کی طرف آتا ہوں۔ صورت یہ ہے کہ میں جب بھی کسی پہاڑی علاقے کی طرف جاتا ہوں تو مسکور ہو جاتا ہوں۔ گرد و پیش کی خبر نہیں رہتی، پلک جھپکانے کو بھی جی نہیں چاہتا کہ یہ مناظر اور جمل نہ ہو جائیں۔ یہ عورت اس قدر شدید ہوتی ہے کہ ساتھی حیران رہ جاتے ہیں۔ پوچھتے ہیں کہاں کھو گئے؟ مجھے یہ محسوس ہوتا ہے کہ میرا ضمیر اس پہاڑی مٹی سے اٹھایا گیا ہے۔ بے اختیار دس چاہتا ہے کہ میرا وجود ذرات میں تبدیل ہو جائے۔ میں دھند بن کر فضاؤں

میں تخیل ہو جاؤں اور شام کے وقت ان پہاڑوں، جنگلوں، ڈھلوانوں اور غاروں میں جاؤں۔ صبح کے وقت پہاڑی ترائیوں میں بنے ہوئے کچے گھرنوں سے اٹھتے ہوئے دھوئیں میں کھو جاؤں۔ ہر کوہستانی منظر کا جزدین جانا چاہتا ہوں، سوچتا ہوں کہ یہ وجود خاک کی بھی اپنے گل سے مل جائے تو کتنا اچھا ہو۔

خاک کو ہے خاک سے لبست تو چاہوں انہیں

میں نے اپنی عمر ہمیشہ میدانی علاقے میں بسر کی ہے۔ جہاں پہاڑ دیکھنے کو کیا، سننے کو بھی نہیں ملتے۔ پہاڑ بھی میرا سبزیل (مثالی) نہیں رہے۔ بلکہ چند سال پہلے تک تو میں نے کبھی ان کے بارے میں سوچا تک نہ تھا۔ پھر کچھ میں نہیں آتا کہ پہاڑ میری روح کی سیرابی کا ذریعہ کیوں بن گئے؟ اب تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میری موت بھی کسی دامن کوہ میں واقع ہوگی، اور اپنی آخری آرام گاہ پہاڑوں کے درمیان خشک مٹی سے کسی جمیل کے کنارے بنے گی۔ جس پر حضور کا درخت جھومتا ہوگا۔ آصف سہیل کی روح کو پہاڑوں سے کیا ملاحظہ ہے؟ مگر چاہیے ایک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ لیکن جذبہ نفسیات انسان کی نفسی کو نہیں سلجھا سکتی۔ نفسیات دان صرف تخیل نفسی کے ذریعے ہی اس عجیب و غریب نفسیاتی نکتے کو سمجھ سکتے ہیں۔ تب بھی پوری طرح سمجھ میں نہ آئے گا۔ انسانی نفس کی کیفیات عجیب و غریب ہوتی ہیں اور جس طرح دو چہرے ایک دوسرے سے نہیں ملتے، اسی طرح دور دن بھی اپنی جگہ دو الگ الگ دنیا میں ہوتی ہیں۔

محمد جمشید عالم (عالم گمرنگ پور) اپنے خط مورخہ 14، جون 1967ء میں

لکھتے ہیں کہ:

”کبھی کبھی رات کو ایسا لگتا ہے کہ جیسے کوئی قلم نگاہوں کے سامنے چل رہی ہے، اس قلم میں طرح طرح کے مناظر ہوتے ہیں، کبھی رات کو آنکھ کھل جائے تو مجھے وہ قرام باتیں سنائی دینے لگتی ہیں جو دن میں سنی تھیں اور میں کوشش کے باوجود ان آوازوں کو نہیں روک سکتا جب میں کہیں جاتا ہوں، حالانکہ وہ جگہ میری دیکھی ہوئی نہیں، تاہم

ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اس جگہ کو میں دیکھ چکا ہوں۔“

آصف سہیل اور جمشید عالم کے ان احساسات کو بعض لوگ آواگون پر بھی محمول کر سکتے ہیں، یعنی یہ کہہ سکتے ہیں کہ آصف سہیل پچھلے جنم میں کسی پہاڑی قصبے میں پیدا ہوئے تھے یا کوہستان تھے۔ پچھلے جنم کے احساسات اب تک ان کے نفس میں تازہ ہیں۔ اس لئے وہ سلسلہ کوہ سے طبعی مناسبت محسوس کرتے ہیں، یا جمشید عالم اس سے قبل ان مقامات پر رہ چکے ہیں۔ جہاں پہنچ کر آج انہیں یہ احساس ہوتا ہے کہ میں ان جگہوں کو دیکھ چکا ہوں۔ لیکن کوئی ضرورت نہیں کہ ان دونوں جوانوں کے بیانات اور احساسات کو آواگون جیسے نہ سمجھ میں آنے والے مسئلے کی نگہی سمجھا جائے۔ جب ہم دوسری طرح بھی ان بیانات کی توجیہ کر سکتے ہیں۔ چونکہ آصف اور جمشید پیدائشی طور پر حساس اور رویت پرست تھے ہوئے ہیں۔ اس لئے مختلف مناظر سے وہ حیرت انگیز تاثر قبول کرتے ہیں اور یہ حیرت انگیز اثر پذیر نفس انسانی کی ایک طے شدہ حقیقت ہے۔

جمیل صاحب (اے۔ رشید برادر کراچی) نے بھی اسی نوعیت کے ایک احساس کا ذکر کیا ہے، لکھتے ہیں کہ:

”میں معمولی واقعہ انسان کے حلقے میں بیٹھ جھوٹا رہا جاتا ہوں انہیں بھلا یا نہیں جاسکتا۔ مجھ پر جب کبھی غیر معمولی واقعات گزرتے ہیں، تو ایسا لگتا ہے کہ لالہ واقعہ پہلے بھی گزر چکا ہے۔ مثال کے طور پر پچھلے ہفتے کے ایک واقعے کا ذکر کرتا ہوں۔ رات تقریباً دس بجے میں بس سے اتر کر گھر کی طرف جا رہا تھا، سڑک سنسان تھی۔ ایک دم میری نظر ایک موٹر رکشا پر پڑی، رکشہ کا ڈرائیور مسافروں سے لڑ رہا تھا۔ ان میں ایک اسی عمر کا آدمی، دو برقعہ پوش خواتین اور ایک بچہ شامل تھا۔ قریب جا کر جھگڑے کا سبب معلوم کیا تو پتا چلا کہ رکشے میں پیروں ختم ہو گیا ہے، مسافروں کی منزل بھی نزدیک ہے۔ میٹر تقریباً تین روپے دکھلا رہا ہے اور مسافروں کے پاس صرف ایک روپیہ تھا۔ مسافر کہہ رہے تھے کہ ہمیں گھر لے چلو کہ ہم باقی کرایہ دے سکیں ڈرائیور کا

اصرار تھا کہ ابھی اور بہنیں اس کے پیسے، دا کر دیے جائیں۔ میں نے رکشہ والے کو دو روپے دے کر معاملہ رفع دفع کر دیا۔ فوراً احساس ہوا کہ اس قسم کا واقعہ پہلے بھی پیش آچکا ہے۔ ممکن ہے یہ تجربہ آپ کے لئے غیر معمولی نہ ہو، مگر میرے لئے، میری نظر میں یہ ایک غیر معمولی تجربہ ہے۔ میں نے حافظے پر بہت زور ڈال، یادداشت کو کھنگالا کہ اگر ماضی میں اس قسم کا کوئی واقعہ گزرا ہے تو یاد آجائے مگر ناکام رہا۔ یہ بات نوٹ کر لے کے قابل ہے کہ یہ احساس صرف غیر معمولی واقعات پیش آنے پر ہوتا ہے اور میں گھنٹوں پریشان رہتا ہوں کہ آخر یہ کیا بات ہے؟ مگر کوئی بات سمجھ میں نہیں آتی، ساتھ یہ بھی بتا دوں۔ ممکن ہے اس سے آپ کو تجویز کرنے میں کوئی مدد مل سکے کہ جب میں کسی نئی جگہ یا نئے ملے میں پہلی مرتبہ جاتا ہوں تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ یہ علاقے میرے دیکھے ہوئے ہیں، ہر چیز مانوس لگتی ہے، جیسے پیسے کی دیکھی بھالی اور جانی پہچانی ہے۔

سعادت سلطانہ (کراچی) کی حالت یہ ہے کہ

”آپ بھیس بند کرتی ہوں تو معلوم ہوتا ہے کہ جشن بہاراں ہے، سامنے ان گنت رنگ رنگ کے پھول بکے ہوئے ہیں۔ لیکن اندھیرے میں، گویا میری نظر اور پھولوں کے درمیان ایک سیارہ سا پردہ چاکل ہے اور میرے اس پار چمکنے والے روشن پھول اور درخشاں کلیاں ٹھک رہی ہیں۔ انسان مراقبہ کے عمل پر کتنی مدت میں قادر ہو جاتا ہے؟ اس سوال کا جواب دینا مشکل ہے۔ بعض لوگ سالہا سال تک مراقبہ کرتے رہتے ہیں۔ مگر ان کے تصور میں پختگی پیدا نہیں ہوتی اور بعض حساس قسم کے لوگوں کو پہلے روز ہی کامیابی نصیب ہو جاتی ہے۔ گو اس کا رد عمل بھی اتنا ہی فوری اور بھینچ ہوتا ہے یعنی اقتصادی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

☆☆☆

عجیب مشاہدے

بشیر احمد قریشی (کراچی) اپنے مکتوب مورخہ 30، مئی 1971ء میں لکھتے ہیں کہ ”اب میں مراقبہ کے بارے میں کچھ لکھتا ہوں۔ جب میں نے پہلے روز مراقبہ کیا تو بیان نہیں کر سکتا کہ کیا حالت طاری ہوئی۔ بے پناہ لذت کا احساس ہوا۔ میرے اندر ایک عجیب خوشی کی لہر دوڑ گئی۔ یہ معلوم ہوتا تھا کہ جیسے میرے اندر، کوئی مجھ جیسا انسان بند ہو رہا ہے۔ اس کے بعد ایسا ہونے لگا کہ جب بھی مراقبہ کا تصور کرتا تو مجھ لگتا کہ میں زمین سے بہت دور خلا میں معلق ہوں۔ اس وقت بھی کہ یہ خط لکھ رہا ہوں، اپنے کونڈے میں اڑتے ہوئے محسوس کر رہا ہوں، بے وزن ہو گیا ہوں، لکھنے کو تو بہت کچھ ہے مگر کچھ لکھا نہیں جاتا، اپنی حقیقی کیفیتوں کو بیان کرنا ناممکن نہ کسی تو مشکل ضرور ہے۔“

ایمان حسین شاہین (کوئٹہ) کا بیان 2، اگست 1971ء بھی سننے کے قابل ہے۔ ”اس وقت میری عمر پندرہ سال کی ہے اور اس سال دسویں کا امتحان دیا ہے۔ (دعا گو رہنے کا) میرا شمار کلاس کیا، اپنے کونڈے کے تمام اسکولوں کے ذہین طلبہ میں ہوتا ہے۔ یہ ذہانت آپ کے (S.C.T) کورس کی مشقوں نے بیدار کی ہے۔ پچھلے سال حضور نور اور مراقبہ نور کی مشقیں آپ کے کہنے پر شروع کی تھیں، لیکن لاشعور کی شدید مزاحمت اور کچھ کالی کے سبب تین مہینے کے بعد مشقیں ترک کر دیں، لیکن ان تین مہینوں میں بھی جو دائمی فوائد حاصل ہوئے، اس کا اعجاز کچھ میرا دل و دماغ ہی کر سکتا ہے۔ ان مشقوں سے میری جو خفیہ صلاحیتیں بیدار ہوئی ہیں، انہیں میرا دل ہی جانتا ہے۔ خیر یہ مشقیں

اندرونی بناوت کے سبب تین مہینے بعد ترک کر دیں۔ ترک کے چند مہینے بعد دماغ بوجھل رہنے لگا۔ کمالی نے گھر کر لیا، سستی نے گھیر لیا، دماغ کی بیدار صلاحیتیں آہستہ آہستہ مفقود ہونے لگیں۔ ان حالات سے گھبرا کر میں نے اس سال مارچ کے مہینے سے دوبارہ یہ مشقیں شروع کر دیں اور پختہ ارادہ کر لیا کہ خواہ کچھ ہو، ہر حال میں مشقیں جاری رکھوں گا۔ اب مسلسل پانچ ماہ سے میں مشقِ نفسِ نور اور مراقبہ نور کر رہا ہوں۔ ان پانچ مہینوں میں متعدد ذیل فوائد محسوس کئے ہیں۔

1. میں جب بھی کسی جگہ کا تصور کرتا ہوں، تو خود کو وہاں پہنچا ہوا پاتا ہوں مثلاً اگر سوچوں کہ راولپنڈی میں اپنی دکان میں بیٹھا ہوں، تو جگہ ایسا لگتا ہے کہ اپنی دکان میں بیٹھا ہوں اور اس تصور سے باہر آتا ہوں تو ذہن کو جھٹکا سا لگتا ہے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ گویا میں ابھی ابھی راولپنڈی کی دکان سے ایک دم یہاں پہنچا ہوں، مقصد یہ ہے کہ تصور شروع کرتے ہی ذہن گہرائی میں ڈوب جاتا ہے۔

2. دوسری نئی چیز یہ کہ مشقوں سے پہلے جو خواب نظر آتے تھے وہ صبح تک یاد نہ رہتے تھے یا اگر یاد رہتے تو دل و دماغ پر کوئی خاص اثر نہ چھوڑتے۔ لیکن اب مشقوں کے سبب حالت یہ ہو گئی ہے کہ رات کو نظر آنے والے خواب دروغ نہیں رہتے بلکہ دل و دماغ پر چھایا رہتا ہے۔ اب مراقبہ کا یہ طریقہ اختیار کیا ہے کہ لیت کر یہ تصور کرتا ہوں کہ قلب پر اللہ اللہ لکھا ہوا ہے اور دل سے اللہ اللہ کی آواز آرہی ہے۔ اس طریقے سے یہ فائدہ پہنچا ہے کہ گندے اور شرمناک خوابوں کا سلسلہ بند ہو گیا، اور اب کبھی کبھی اپنے آپ کو بوجھل خواب نماز پڑھتے یا تلاوت کرتے پاتا ہوں۔ اس مشق سے یہ بھی تہیابی ہوئی ہے کہ دن کو بھی چلتے بھرتے، اٹھتے بیٹھتے یہ محسوس کرتا ہوں کہ قلب سے اللہ اللہ کی آواز آرہی ہے۔

یہ تو ہوئے امتیاز حسین شاہین (کوئٹہ) کے بیانات۔ عبدالمطیف، اکوئٹہ، ضلع راولپنڈی (3، جون 1971ء) لکھتے ہیں کہ:

"میں نے آپ کا بیجا ہوا رسالہ پڑھ کر مراقبہ نور شروع کر دیا ہے۔ آج مجھے مراقبہ نور کرتے ہوئے اللہ ربہ دن ہو گئے ہیں اور عالم یہ ہے کہ جس طرف دیکھتا ہوں، خانہ خدا نظر آتا ہے۔ آنکھیں بند کرتا ہوں تو محسوس ہوتا ہے کہ قلب میں کوئی چیز چمک رہی ہے اور سامنے کعبہ ہے، روٹی کھانے بیٹھتا ہوں تو سامنے خانہ کعبہ، دکان پر کاروبار میں مصروف ہوتا ہوں تو پیش نظر اللہ کا گھر، نماز پڑھتا ہوں تو کعبہ زوہرہ، یوں سمجھئے کہ جب بھی ذرا فرصت ملی، کعبے کا دیدار کر لیا۔ دل میں عجیب و غریب ذوق و شوق پیدا ہو گیا ہے۔ حق تعالیٰ مجھے ہند طواف کعبہ کی سعادت نصیب کرے، مجھے کوئی تکلیف نہیں ہے، بالکل ٹھیک ٹھاک ہوں، پہلے سے زیادہ دل و دماغ میں تازگی اور قوت محسوس کرتا ہوں، کسی قسم کا بوجھ ذہن پر نہیں ہے۔ ان مشقوں کے زمانے میں گھر والوں کو میں دو باتیں بتائیں، جو بالکل صحیح ثابت ہوئیں۔"

محمد رمضان (لورالائی، اوچستان) کو مراقبہ میں سبز آنکھ اور ملک نظر آئے، لکھتے ہیں کہ:

"میں نے مشقِ نفسِ نور اور مراقبہ 19، جنوری 1971ء سے شروع کیا ہے۔ مشقیں شروع کرنے کے بعد، حسب ذیل نتائج اخذ کئے۔ ایک تو یہ کہ اب مجھے محسوس ہوتا ہے کہ، مجھ جیسا ایک رمضان یعنی میرا ہم شکل میرے پیچھے بیٹھا ہے۔ اکثر رات کو، مشقِ نفسِ نور کرتے ہوئے اپنے ہم شکل یا امزاد کو، اپنے قریب بستر پر لیٹے پاتا ہوں، خواب آنے بند ہو گئے ہیں۔ بالکل نظر ڈالنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اندر ہر چیز منور ہے۔ خصوصیت کے ساتھ دل و دماغ تو جلد نور بنے ہوتے ہیں۔ مراقبہ نور میں جب تصور کرتا ہوں کہ بائیں پاؤں کے انگوٹھے میں حلقہ نور داخل ہو رہا ہے تو جسم میں کرنٹ سا دوڑ جاتا ہے۔ بغیر مراقبہ کے بھی عام حالت میں پاؤں کے انگوٹھے کا تصور کروں تو اس میں ہلکا سا تھکنا ہوتا ہے۔ مشق کے تیسرے روز ہی نور کا تصور پختہ ہو گیا۔ مراقبہ نور میں جہاں جہاں سے روشنی گزرنے کا تصور کرتا ہوں، وہ حصہ جسم گرم ہو جاتا

ہے، ایک دن ایسا لگا کہ جیسے کوئی سبز آکھ سائے آگئی ہو۔ اس سبز آکھ سے پہلی روشنی نکل کر بقیہ سفید روشنی پر چھ گئی۔ دماغ میں جو روشنی تھی، وہ پہلی دھوپ کی طرح نظر آنے لگی۔ آج مراقبہ میں سفید آکھ نظر آئی جس کے اندر سے دودھیا روشنی نکل رہی تھی۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ یہ سبز اور سفید آکھیں کس چیز کی علامت ہیں۔

عجیب احمد (بی۔ اے) کا بیان ہے کہ:

میں صاحب! چند ایک باتیں جو میں پہلے خط میں نہ لکھ سکا تھا اب رقم کرتا ہوں۔ یہ بات حوصلہ افزا ہے کہ مشق کے دوران جب تمام تر توجہ ایک نقطے پر مرکوز ہوتی ہے تو کسی نہ کسی شخص کی جھلک نظر آ جاتی ہے۔ چند روز قبل مراقبہ میں ایک ایسے آدمی کی شکل دستاویزی فلم کی صورت میں نظر کے سامنے نمودار ہوئی، جس سے چودہ سال قبل چند لمحے کے لئے مدد گات ہوئی تھی۔ اسی طرح دو روز قبل کی بات ہے کہ کالج کی ایک طاہرہ کی شکل سامنے آگئی یہ لڑکی، آج سے پانچ سال پہلے ان دوست لڑکیوں میں سے ایک تھی جو ہارے کالج میں پڑھتی تھیں۔ اس لڑکی میں کوئی خاص بات نہ تھی اور نہ مجھے پہچانے پانچ سال میں کبھی اس لڑکی کا خیال آیا تھا۔ یہ جاننے اس لڑکی سے ذہن کا کیا رابطہ تھا۔ اسی طرح مراقبہ میں بہت سے ایسی لڑکیوں سے روحانی طور پر مدد گات ہو چکی ہے۔ جب کسی شخص کا نام بھول جاتا ہوں تو ادھر توجہ مرکوز کرتے ہی اس کا نام ایک آواز کی طرح دماغ میں گونجتا ہے۔ ابھی کل ہی اپنے دوستوں میں یہ گفتگو چھڑ گئی کہ فلاں فلم ایکٹر ایس کی صورت فلاں سے ملتی ہے۔ چنانچہ ایک فلمی اداکار کا چہرہ میرے دماغ میں تصویر کی طرح جھلکنے لگا جس کی شکل سنوٹش کمار سے ملتی تھی، لیکن مجھے اس کا نام یاد نہ آیا۔ بہت کوشش کی، مگر بے سود آخر ایک گوشے میں چلا گیا۔ روشنی کے مخصوص نقطے کا تصور کیا۔ اچانک چند لمحے میں ایک پردہ کا غلط جس پر ایک تصویر بنی ہوئی تھی نظر آیا۔ اس تصویر میں وہ ایکٹر ایس سنوٹش کمار کے ساتھ نظر آئی تصویر کے نیچے اس کا نام بھی لکھا ہوا تھا "زمرہ"۔ پتھر یہ کہ میرے دماغ میں ماضی کا دریچہ دھو گیا۔ مستقبل کے دریچے کو کس

طرح کھولا جائے۔ یہ بھی عرض کر دوں کہ مراقبہ کے بغیر بھی جب روشنی کا تصور کرتا ہوں، تو آن کی آن میں گہری روشنیاں دل و دماغ پر حاوی ہو جاتی ہیں۔ ایک اور دلچسپ واقعہ قلم بند کرنے کی جرأت کرتا ہوں ابھی تین یا چار روز قبل صبح نو یا دس بجے کے قریب بستر پر بیٹ گیا، آکھ لگ گئی یکا یک میں نے اپنے کو گھر کے قریب ہی دریا کے کنارے پایا۔ مجھ سے تقریباً نصف فرلانگ کے فاصلے پر ایک دھندلی سی تصویر کسی مرد کی نظر آئی، جو سیاہ کپڑوں میں جپوں تھی۔ اس کے ہاتھ میں سفید ساٹن کا ڈبہ تھا۔ میں نے اس ایسی کو تین چار بار دھندلکے میں حرکت کرتے دیکھا۔ گمان ہوا کہ کوئی بھوت ہے، چونکہ ایسی کی شکل واضح نہ تھی۔ اس لئے عجیب بات یہ کہ سوتے ہی میں (یعنی بستر پر لیٹے بیٹے) میں نے اس کا توجہ کی مشق کی۔ کیا دیکھتا ہوں کہ ایک پنھان اپنے گدھوں پر مٹی لا رہا ہے۔ وہ بلیشیا کے کپڑے پہنے ہوئے تھا چند لمحے بعد آکھ کھل گئی۔ میں نے اس واقعے کو خواہش پریشاں سمجھا اور محض گھومنے کیلئے دریا کے کنارے چلا گیا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ سامنے وہی پنھان (جسے بعد خواب دیکھا تھا) اپنے گدھوں کے ساتھ بلیشیا کے سیاہ کپڑے پہنے، ایک ہاتھ میں مٹی کا ڈبہ لئے چل جا رہا ہے پھریت ہوئی۔

یہ خطوط واقتباسات

آپ نے دیکھا کہ نفس انسانی کے کتنے رنگ، کتنے پہلو، کتنے مناظر اور کتنے درجے ہیں۔ مراقبہ میں ذہن کی توجہ کسی ایک تصور پر مہذال کی جاتی ہے اور پھر اس تصور کو آہستہ آہستہ ترقی دی جاتی ہے، ذرے کا تصور قائم کر کے رفتہ رفتہ ذہن کو سورج تک پہنچایا جاتا ہے اور پھر یکا یک ذہن سورج سے جست کر کے کسی مطلق سچائی تک پہنچ جاتا ہے اسے مکافہ کہتے ہیں، یعنی کسی مسئلے پر غور کرتے وقت اپنا تک کوئی ابدی حقیقت مانگنا ہو جائے کسی راز کے چہرے سے پردہ اٹھ جائے کائنات کی ہر چیز، ذہن کے لئے دعوتِ فکری حیثیت رکھتی ہے اور بے ہودہ و سرحد حضرت مصلح الدین سجدی رحمۃ اللہ علیہ کا ارشاد ہے۔

برگہ درختان بہار، در نظر ہوشیار

ہر درختے و درخت، معرفت کردگار

اہل ہوش یا سمجھ دار لوگوں کی نظر میں، ہر چیز کا ہر پہلو معرفت کا ایک دفتر ہے۔ انسان کو مشاہدہ، مراقبہ اور مکاشفے میں جو تجربے ہوتے ہیں، سوال یہ ہے کہ ان کی اصلیت و حقیقت کیا ہے؟ محض فریب خیال؟ یا کوئی حقیقی تجربہ؟ صرف نفس کے دھوکے یا صداقتوں کے مشاہدے؟ ان تجربات کو پڑھتے پڑھتے بار بار یہ سوال آپ کے ذہن میں پیدا ہوگا کہ آخر یہ سب کیا ہے؟ راویوں نے دانستہ جھوٹ بولا ہے یا اپنے ذاتی مفاداتوں میں جھٹلا ہو کر سرب کو حقیقت اور سامنے کو اصل سمجھ لیا ہے۔ جہاں تک راویوں یعنی مکتوب نگاروں کا تعلق ہے تو اس حقیقت کا اظہار ضروری ہے کہ ان بے چاروں

۱۔ تمام خطوط رکھیں اکہلی میں خطوط ہیں

مراقبہ (حصہ اول)

کے وہم و گمان میں بھی یہ بات نہ تھی کہ انہوں نے میرے نام خارق العادات تجربات یا اپنی ذاتی کیفیتوں کے بارے میں جو کچھ خطوط لکھے ہیں، ان پر کسی کتاب میں علمی بحث کی جائے گی یہ خطوط صرف اظہار خیال کے لئے لکھے گئے تھے اور مجھ سے بعض امور کے متعلق مشورہ طلب کیا گیا تھا، یوں سمجھئے کہ اول سے آخر تک اس تمام خط و کتابت کی حیثیت خیر مرسلت کی سی ہے۔ بہت سے حضرات تو اپنے خطوط میں صاف صاف لکھ دیتے ہیں کہ اس خط کا مضمون کسی حال میں شائع نہ کیا جائے۔ بیشتر افراد کا اصرار یہ ہوتا ہے کہ، ان کے نام کو کتنی کے ساتھ صیغہ راز میں رکھا جائے۔ یہ میری نادانی تھی کہ ابتداء میں ہزاروں خطوط اس خوف سے خالص کر دیئے کہ مہاراشی کی نظر نہ پڑ جائے۔ یہ تو کہیں 1967ء، 1966ء میں خیال آیا کہ بعض مکتوب اپنے مندرجات و مضامین کے سبب اس کے مستحق ہیں کہ انہیں محفوظ رکھا جائے کاش میں اپنے تمام ذخیرہ مکتوبات کو محفوظ رکھتا۔ کاش نفس انسانی کا یہ تحریری خزانہ میری غفلت سے ضائع نہ ہو جاتا اب بھی یہ عالم ہے کہ روزانہ 25 یا 30 خطوط پڑھنے پڑتے ہیں۔ ان سب میں دل و دماغ کی مختلف کیفیات کا ذکر ہوتا ہے۔ کچھ بیداری کے واقعات ہوتے ہیں، کچھ خواب کے۔ کچھ نفسیاتی بیماریوں کا ذکر ہوتا ہے، کچھ روحانی تجربات کا۔ مگر میں اس ذخیرے کو بھی کہاں محفوظ رکھتا ہوں۔ مہینے میں اگر سات سو، آٹھ سو خطوط نظر سے گزرتے ہیں، تو ان میں بشکل 4 یا 5 خطوط ریکارڈ کے لئے رکھ لیتا ہوں باقی پہلے ردی کی ٹوکری، پھر آگ کے شعلوں کی نذر ہو جاتے ہیں درحقیقت آج تک یہ بات میری سمجھ میں نہیں آسکی کہ خطوط کے ان انباروں کو جمع کر کے غائدہ کیا ہوگا؟ بس "بیتے نمونہ از خردارے" یعنی غلے کی ذخیرہ میں سے ایک دانہ اٹھا لینا کافی ہے میرے تمام دوست اس بے پروائی پر حاسر کرتے ہیں۔ شاید سزاوارہ ملامت ہوں بھی، بہر حال جو امر واقعہ تھا، عرض کر دیا۔

ہاں تو۔ اپنی کتابوں میں جتنے خطوط کے اقتباسات آج تک میں نے پیش کئے ہیں۔ ان کی صداقت پر مجھے سو فیصدی یقین ہے۔ ان خطوط کو پڑھ کر انسانی نفس کی

رنگارنگیوں اور سرشار آرائیوں کا اندازہ ہوتا ہے۔ جدید نفسیات میں نفس انسانی کی کوئی واضح تعریف جس میں کئی نفسیات کا فرض صرف یہ ہے کہ وہ انسانی کردار کا معروضی (یعنی باہر سے) مطالعہ کرے، ذہن ہے یا نہیں شعور کے کہتے ہیں اور نفس انسانی کی حقیقت کیا ہے؟ سائنٹیفک نفسیات ان سوالات کا جواب دینے پر تیار نہیں، شاید وہ اس کی اہل بھی نہیں ہو سکتی۔

☆☆☆

نفسِ انسانی

جسمانی حیثیت سے انسان کی قیمت اتنی بھی نہیں، جتنی چند ذہنوں یا دس مرفوں کی ہوتی ہے۔ اگر آپ گوشت پوست کے اس ٹکڑے کو بازار میں بیچنا چاہیں تو حسب ذیل قابل فروخت مال برآمد ہوگا۔ (1) دس گیلن پانی (2) اتنی چربی جس سے صابن کی سات ٹکیاں بن سکیں۔ (3) فاسفورس کی اتنی مقدار کہ ہائیکس سودیہ سلائیاں تیار ہو سکیں۔ (4) اتنا لوہا کہ ایک کیل بنائی جاسکے۔ (5) اتنا چونا کہ گڑ بھر دیوار پر سلیدری ہو سکے۔ (6) اس کے علاوہ ذرا سی گندھک اور سیکنیشیا، تو کیا صرف یہ ہیں۔ حضرت انسان، اشرف المخلوقات، کائنات میں خدا کے نائب اور نہ جانے کیا کیا۔ یہ کیا قصور بشر ہے یہ کیا قصور بشر ہے۔

نفسیات، حیاتیات اور طبیعات کی زد سے انسان ایک مشین سے زیادہ کوئی حیثیت نہیں رکھتا، تو کیا انسان آزاد ارادے سے محروم ہے۔ وہ اپنی مرضی سے کچھ نہیں کر سکتا، اس کے سوچنے کے تمام پیمانے اور عمل کے تمام راستے پیسے سے طے شدہ ہیں؟ کیا وہ بھی ملی اور کتے کی طرح جبلت کا قلام ہے؟ یہ ہیں وہ سوالات جو نہ صرف فلسفیوں کو پریشان رکھتے ہیں، بلکہ ہر ہاشور آدمی کا بھی نہ کبھی اس سوال سے سابقہ پڑتا ہے کہ ”میں کیا ہوں؟“ آخر میں معلوم تو ہو کہ ہم کیا ہیں؟ ہم وقت کے ایک خاص لمحے پر وجود میں آتے ہیں اور ایک خاص لمحے پر نابود ہو جاتے ہیں۔ اس بود اور نابود کے درمیان سانسوں کا ایک سلسلہ ہوتا ہے، جسے حیات چند روزہ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

نہ ابتدا کی خبر نہ انتہا معلوم

آج سے نصف صدی پہلے کے سائنس دانوں اور فلسفیوں کا اصرار تھا کہ حیات و کائنات کی اصل مادی ہے اور روح شعور اور ضمیر سب اسی طرح مادے سے پیدا ہوئے ہیں۔ جس طرح دوسری اشیاء اب مادے کی تعریف بدل گئی ہے۔ جدید طبیعیات کی زد سے مادے کی اصل غیر مادی ہے۔ اس جہد کے سائنسدانوں کا بیان ہے کہ یہ ساری مادی کائنات لہروں کے سما کوئی حیثیت نہیں رکھتی۔ لہروں کی دو قسمیں ہیں۔ سنی ہوئی لہریں جو مادے کی شکل میں نمودار ہوتی ہیں اور آزاد لہریں جنہیں روشنی کہا جاتا ہے۔ درحقیقت یہ کائنات روشنی یا توانائی کی آزاد لہروں سے مل کر بنی ہے۔ انسانی جسم بھی بنیادی طور پر "پیکر نور" کی حیثیت رکھتا ہے۔ پہلے مادے کی تعریف یہ کی گئی کہ وہ زمان میں قائم رہتا اور مکان میں گردش کرتا ہے۔ لیکن اب آئن اسٹائن کے نظریہ اضافت کی زد سے مادہ کسی شے کی چیز کو (جو زمان میں قائم رہے اور مکان میں گردش کرے) نہیں کہتے، بلکہ وہ مربوط حوادث کا نام ہے۔ جس کی اصل توانائی (انرجی) ہے۔ یعنی کائنات میں جو کچھ نظر آ رہا ہے اُسے غلط نہیں، جس کو کہہ سکتے ہیں۔ برعکس اصل (مشہور فلسفہ) کے الفاظ میں مادے کو ایک آسان فارمولہ تصور کر لیں جو صرف یہ جاسکتا ہے کہ مطلق مادی حادثہ کس طرح ظہور پذیر ہو گیا، حالانکہ اس حادثے میں مادہ کہیں موجود نہیں ہوتا۔ یوں لگے کہ مادہ ایک تخیل کا نام ہے۔ ایک فارمولے کو لیتے ہیں حساب کا ایک سوال ہے، ریاضی کی ایک قسم ہے اور بس۔ مادے کے تصور اور تعریف میں جو تہدیلی ہوئی ہے۔ اس نے زندگی اور شعور کی اصلیت کے بارے میں بھی نئے نقطہ نظر کو جنم دیا ہے۔ انیسویں صدی کے فلسفے اور سائنس کا بیان یہ تھا کہ یہ کائنات مادے اور توانائی سے مل کر بنی ہے۔ یہ دونوں چیزیں (مادہ اور توانائی) کسی طرح (کس طرح؟) اس کا کوئی جواب نہیں) خود بخود وجود میں آ گئیں۔ مادے اور توانائی کے ملاپ سے مادی اشیاء پیدا ہوئیں اور مادے کے ارتقاء سے نہ جانے کس طرح زندگی کا ظہور ہو گیا۔ زندگی سادہ شکلوں سے پیچیدہ شکلوں کی طرف ترقی کرتی رہی ہے۔ یہاں تک کہ اس میں سادہ سا

شعور پیدا ہوا، سادہ شعور نے ترقی کی تو شعور ذات (یعنی میں، میں ہوں) زود ہوا، گویا مادہ خود بخود پیدا ہوا۔ بے جان مادے سے زندگی خود بخود ظہور میں آئی۔ بے شعور زندگی کے بطن سے سادہ شعور پیدا ہوا اور سادہ شعور نے ترقی کر کے "شعور ذات" کا بلند تر مقام حاصل کر لیا۔ بیسویں صدی کی طبیعیات (فزکس) کا بیان ہے کہ یہ ممکن ہی نہیں کہ زندگی مادے سے پیدا ہو سکے اور زندگی سے سادہ شعور جنم لے سکے۔ یہ مفروضہ کہ زندگی طبیعیاتی اور کیمیائی کیلیتوں کی پیدا کردہ ہے غیر سائنسی ہے حقیقت یہ ہے کہ زندگی مادے کی پیدائش سے پہلے موجود تھی اس مادی کائنات کے پس پردہ، ایک اور غیر مادی مادہ وجود رکھتا ہے۔ جس طرح یہ کائنات محض طبیعیاتی اور کیمیائی مشین نہیں ہے۔ اسی طرح انسانی وجود کو بھی محض مشین تصور نہیں کیا جاسکتا، بلکہ وہ اس سے بالاتر کوئی چیز ہے۔ جدید سائنس دانوں کا اصرار یہ ہے کہ زندگی اور موت، زمان و مکان اور شعور و لاشعور ایسی محکمات ہیں جنہیں محض سائنسی فارمولوں سے نہیں سمجھا جاسکتا۔ عہد حاضر کے قریب شعور اور حقیقت پندہ نہیں رہی، اب اس نتیجے پر پہنچ چکے ہیں کہ "زندگی اور فلسفہ انسانی کے بارے میں آج بھی ہمارا علم قریب قریب اسی مقام پر ہے، جہاں مادے کے متعلق ہمارا علم تین چار صدی پہلے تھا۔"

انسانی جسم کی چیر پھاڑ کرنے میں نہیں تو اس مواد کو چھاننے، چمکنے چمکنے آخر میں ننھے ننھے زندہ خلیات (LIFE CELLS) رہ جائیں گے۔ لیکن ان خلیات میں زندگی کہاں سے نمودار ہوگی۔ اس کا جواب فی الحال سائنس کے امکان سے باہر ہے۔ شعور کو تین درجوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

(الف) شعور سادہ جو حیوانات میں پایا جاتا ہے (ب) شعور ذات جو انسانوں سے مخصوص ہے (ج) شعور برتر جس کے مظاہرے آپ کو جابجا اس کتاب کے صفحات پر ملیں گے عام مشاہدہ یہ ہے کہ کیڑوں، مکوڑوں میں ابتدائی شعور پایا جاتا ہے حیوان سادہ شعور سے مسلح ہوتے ہیں جو رد ابعادی ہوتا ہے اور انسان کا شعور ذات

سہ ابعادی ہے لیکن وہ مسلسل عالم ترقی میں ہے اور عجب نہیں کہ اکیسویں صدی FOUR DIMENSIONAL BEING چہار ابعادی وجود کو جنم دے۔

میں پسند نہیں کرتا یا شاید مجھ میں اس کی صلاحیت نہیں کہ اپنے کو یا اپنے قارئین کو پیچیدہ عالمانہ، بحثوں میں الجھاؤں، مثلاً دو ابعادی کیا ہوتا ہے۔ سہ ابعادی کسے کہتے ہیں اور بعد کس چیز کا نام ہے؟ میں فلسفی اور مفکر نہیں صرف ایک سادہ اور عام مصنف ہوں۔ لہذا بہتر ہے کہ پیچیدہ فلسفیانہ بحثوں کے اس جنگل سے گزر کر جلد از جلد عام گفتگو کے کھلے میدان میں پہنچ جائیں تاکہ تازہ ہوا میں سانس لے سکیں۔

جہاں میں جس کو چاہا مکمل کے چاہا بے خطر چاہا

بیشک وہ ہوا کھائی جو میدانوں میں پلتی ہے

مختصر یہ کہ سب تک ہم اس نتیجے پر پہنچے کہ زندگی مادے سے پیدا نہیں ہوتی بلکہ وہ اس سے پہلے موجود تھی۔ مادہ کسی خوس چیر کو پسینے کہتے جو جگہ گھیرے اور زمانے میں گردش کر لے بلکہ مادے کی اصل بھی غیر مادی ہے۔

بے شک ذہن کی ساخت مادی ہے یعنی وہ مخصوص غیبت اور گشت استخوان سے مل کر بنا ہے اور یقیناً خون گردش کے سبب برسر کار رہتا ہے۔ تاہم شعور دماغ کی پیداوار نہیں بلکہ ایک الگ وجود رکھتا اور دماغ کو اپنے آلے یا مقبر کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ ریڈیو سیٹ خود کسی آواز کو پیدا نہیں کرتا بلکہ وہ فضا سے آواز کی لہروں کو دبیوچ کر انہیں سننے جانے کے قابل بناتا ہے۔

شعور کا گہوارہ نفس انسانی ہے اور جب نفس انسانی پنا تشخص (ایڈمنٹائڈ) کرتا ہے تو انسانی اتنا (میں رئیس امر دہوی) وجود میں آتی ہے۔ اس معلوم کو ان لفظوں میں بیان کیا جاسکتا ہے کہ نفس انسانی دماغ کو اپنے آلہ کار کے طور پر استعمال کرتا ہے، یا زیادہ بہتر بیانیہ یہ ہوگا کہ دماغ کی حیثیت ایک آئینے کی سی ہے۔ اس آئینے میں نفس انسانی جلوہ گر ہوتا ہے، لیکن پوری طرح نہیں۔ ریڈیو سیٹ فضا سے

کائنات کی تمام آوازوں کو وصول نہیں کر سکتا وہ صرف س لہروں کو پکڑ سکتا ہے۔ جو مختلف ریڈیو ایشینوں سے مقرر طول موج پر نشر ہوتی ہیں۔ یہی حال انسانی دماغ کا ہے کہ وہ عام حالات میں نفس انسانی کے تمام جلووں اور پہلوؤں کو پیش نہیں کر سکتا، بلکہ صرف ان قوتوں کو بروئے کار آنے کا راستہ دیتا ہے، جو عملی زندگی بسر کرنے کے لئے ضروری ہیں ایک ہوشیار کسان کھیت کو صرف اتنا ہی پانی دے گا، جتنے پانی کی ضرورت پودوں کو ہے۔ اگر ضرورت سے زیادہ پانی دیا جائے تو ساری کیاریوں کا ستیاناس ہو جائے۔ یہی حال دماغ کا ہے کہ وہ نفس کی لامحدود قوتوں میں صرف ان قوتوں کو جنس کر استعمال میں لاتا ہے، جن کی زندگی کو اشد ضرورت ہے۔ یہاں ایک نکتہ غور کے قابل ہے۔ دماغ مستند چاق و چوبند ہوتا تو صرف ان اندرونی قوتوں کو گزروے کا موقع دے گا، جو پارل زندگی بسر کرنے کے لئے ضروری ہیں۔ لیکن اگر ہم چاہتے ہیں کہ نفس کی غیر معمولی قوتیں ابھر کر سامنے آئیں تو ضروری ہے کہ عارضی طور پر دماغ کی کارکردگی کی رفتار کم کر دی جائے۔ یعنی عام دماغی عمل سست ہو جائے۔ مرتبے (اور مشاہدے) میں عام دماغی عمل کسی قدر سست چڑ جاتا ہے، کیونکہ توجہ کی تمام قوتیں صرف ایک تصور سے وابستہ ہوتی جاتی ہیں۔ یہ جو چٹکیں جھپکائے بغیر کسی ایک چیز کو نظریں گاڑ کر دیکھنے کی ہدایت کی جاتی ہے، تو اس کا فائدہ یہی ہے کہ دماغ کی عام کارکردگی کو روک کر نفس کی غیر معمولی صلاحیتوں کو ظاہر ہونے کا موقع دیا جائے۔ مراقبے کے عالم میں لوگوں کو جو غیر معمولی تجربات ہوتے ہیں۔ ان کا سبب یہی ہے کہ دماغ عام سطح سے بلند ہو کر کام کرنے لگتا ہے۔

انسانی جسم ہر لمحہ تقیر پذیر ہے۔ میں ابھی ایک سطر بھی نہ لکھ پاؤں گا کہ میرے جسم کے ہزاروں خلیات فوٹ پھوٹ کر فنا ہو جائیں گے۔ اور ان کے بجائے دوسرے خلیات وجود میں آجائیں گے۔ جسم میں فوٹ پھوٹ کا یہ عمل عرعر جاری رہتا ہے۔ یہاں تک کہ کہا جاتا ہے کہ ہر ساتویں سال پُرانے انسانی وجود سے نیا انسان وجود میں آجاتا ہے۔ میں رئیس امر دہوی آج وہ نہیں ہوں جو 1962ء یا 1952ء میں تھا، اور

1982ء میں ہرگز وہ نہیں رہوں گا جو آج سے 10 سال قبل ہوں لیکن میرے اندر ایک چیز ایسی ہے جو کبھی نہیں بدلتی اور وہ "میں" ہوں، یہی میرا نفس۔ نفس جسم کے ساتھ بدل نہیں سکتا البتہ یہ سمجھ ہے کہ جسم بہت حد تک نفسیاتی کیفیت کے زیر اثر بدل جاتا ہے مثلاً غصے میں چہرے کا سرخ ہو جانا، یا خوف سے رنگ زرد ہو جانا، کسی حیرت انگیز خبر کو سن کر شادی مرگ ہو جانا، ٹیک ڈامن پر بھی جسمانی حالتوں کا اثر پڑتا ہے لیکن خاص حد تک جیسے بھوک میں بھوکھل پیدا ہو جائے۔ سائنٹفک نفسیات کا اصرار ہے کہ حافظہ محض دماغ کے فعل کو کہتے ہیں۔ بعض اوقات دماغ کے کسی حصے پر چوٹ لگنے سے آدمی کی یادداشت غائب ہو جاتی ہے یہاں تک کہ وہ اپنا نام تک بھول جاتا ہے، لیکن دوسرا نقطہ نظر یہ ہے کہ دماغ نفس انسانی کے تجربات و تاثرات کے حافظہ خانے (ریکارڈ روم) کی حیثیت رکھتا ہے، بے شک ریکارڈ روم کا کوئی حصہ برباد ہو جائے مثلاً دماغ کا ایک حصہ ضرب خورہ ہو جائے تو ریکارڈ خالص ہو جائے گا لیکن حافظہ خانے کے مہتمم کی یادداشت پر اس کا کوئی اثر نہیں پڑے گا مہتمم کا ہے کہ دماغ ہا شبہ چوٹ کھا جائے کہ سبب بعض یادداشتوں کو صلیح کر دیتا ہے لیکن وہ نفس انسانی میں عملی حالت باقی رہتی ہیں اور جب دماغ کا وہ حصہ صحت مند ہوتا ہے تو پھر حافظہ خود کر آ جاتا ہے آپ کسی کو نشہ آور دوا کھلا دیجئے اس کے اثر سے دماغ کے بعض حصوں میں باقائے کی کیفیت یعنی رکاوٹ پیدا ہو جائے گی اور نفس انسانی عارضی طور پر اپنے آلے (دماغ) کو استعمال نہ کر سکے گا، لیکن جو نئی دوا کا اثر زائل ہوگا، از سر نو حافظہ ابھر آئے گا مشہور فرانسیسی مفکر برکسٹن کے الفاظ میں دماغ کا کام صرف یہ ہے کہ وہ حافظے کے تسلسل کو برقرار رکھے اور یادداشتوں کو مادی قالب میں ڈھال دے لیکن جہاں تک خالص حافظے کا تعلق ہے تو اس کا تعلق غیبات کے بنے ہوئے دماغ سے نہیں نفس انسانی سے ہے یعنی حافظے کی نوعیت مادی نہیں روحانی ہے جہاں تک دائمی غیبات کا تعلق ہے تو یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ ان کی نوعیت عام جسمانی غیبات سے مختلف ہوتی ہے دماغ جن غیبات سے مل کر بنا ہے وہ اس طرح

اپنے کو نہیں بدلاتے جس طرح اعضاء کے دوسرے غیبات بلکہ وہ ابتدائی عمر میں بیک وقت ظہور پذیر ہو جاتے ہیں اور دوسرا نظریہ ہے کہ دائمی غیبات 12 برس کی عمر تک بڑی مقدار میں پیدا ہوتے ہیں لیکن یہ کس طرح پیدا ہوتے ہیں اور کس چیز سے؟ اب تک اس سلسلے میں کوئی حتمی رائے قائم نہیں کی جا سکی۔

جس طرح حافظہ دماغ کی پیداوار نہیں، بلکہ نفس کی خصوصیت ہے۔ اسی طرح شعور اور فکر کا تعلق بھی دماغ سے نہیں نفس سے ہے اور پرانی طبیعات کا یہ بیان غلط ہے کہ شعور بلا سے کی ترقی کے نتیجے میں ظہور پذیر ہوا ہے۔ جدید سائنس اور جدید دنیائے مغرب لازم و ملزوم ہیں۔ ہم ایشیائی قومیں تو ان کے شاگردوں کے شاگرد کی حیثیت بھی نہیں رکھتیں۔ ہم اگر نفس انسانی کو غیر مادی اور غیر قافی مانتے ہیں تو صرف اس لئے کہ ہم نے ورثے میں یہ عقائد اپنے بزرگوں سے حاصل کئے ہیں۔ مغربی سائنسدانوں اور مفکرین عقیدے کی بناء پر نہیں بلکہ خالص سائنسی فکر کے ذریعے اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ: "انسانی نفس، جسم سے الگ اپنا وجود رکھتا ہے اور حافظہ و شعور اسی کی خصوصیات ہیں، اس کا جسم دور دماغ ہے کوئی تعلق نہیں۔"

دنیا کے نا دیدہ

انسانی جسم ہمارے سامنے ہے۔ ہم اسے چھو سکتے ہیں۔ سوچ سکتے ہیں، دیکھ سکتے ہیں، سن سکتے ہیں اور چکھ سکتے ہیں۔ یہ مادے طبیعت کی دنیا ہے لیکن جدید فلسفیوں کے نزدیک ہم درحقیقت نا دیدہ دنیا کے باشندے ہیں، جسے اشارات یا تصورات کی دنیا کہا جاتا ہے۔ طبیعت کی دنیا کی تخلیق، قوت، مادے اور ابعاد سے ہوئی ہے اور یہ بھی صرف اشاروں اور علامتوں ہی کی حیثیت رکھتے ہیں اور جب ہم شعور کی دنیا میں قدم رکھتے ہیں تو علامتوں، استعاروں اور اشاروں کے ذریعے دوسری دنیا کی تخلیق کرتے ہیں۔ اسی دنیائے نا دیدہ کا نام "روحانی دنیا" ہے۔ بظاہر انسان برقی ذروں (غیبات) سے مل کر بنا ہے۔ بجلی کے ان ذروں کی خصوصیات ہمارے علم میں ہیں، لیکن غیب وہ سمٹ سکا کو آہلی کے وجود میں آجاتے ہیں، ذروں کے دھڑ (پیکر غامی) میں ایسی نئی خوبیاں، نئی خصوصیتیں، نئی قوتیں اور نئی صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں کہ ان کا اندازہ اور تصور بھی ممکن نہیں۔

آکسیجن اور ہائیڈروجن دو گیسیں ہیں ان کے اوصاف ہمیں معلوم ہیں۔ جب آکسیجن کے ایک ذرے اور ہائیڈروجن کے دو ذروں کو ترکیب دی جاتی ہے تو پانی کی خوشبو بھی وجود میں آ جاتی ہے جس کی ہر چیز، اثر، ذائقہ اور رنگ وغیرہ آکسیجن اور ہائیڈروجن سے مختلف ہوتی ہے۔ یہی حال آدم راداکا ہے، وہ چند عناصر سے مل کر بنا ہے، مگر بننے کے بعد قاریع عناصر میں گیا۔ شعور مختلف حیوانات و تصورات کے مجموعے کو کہتے ہیں۔ دماغ میں ایسی سامات اور برقی پارے (ایلیکٹران) رقص کرتے رہتے ہیں۔ یہ

دونوں ایک دوسرے سے مختلف بھی ہیں اور ان میں ربط بھی پایا جاتا ہے۔ یہ خلاف بھی عجیب ہے اور یہ ربط بھی حیرت انگیز، مادہ پرست کہیں گے کہ وہ فی حیات کے عمل سے شعور پیدا ہوتا ہے اور ہم دیکھتے ہیں کہ شعور کے لئے حرکت میں آتے ہی وہ فی غیبات قہر کئے اور قہرانے لگتے ہیں۔ وہ دنیا جسے ہم محسوس اور محسوس دنیا کہتے ہیں اس کے بارے میں براہ راست ہمیں کوئی علم نہیں۔ ہمیں تو چند اشارے ملتے ہیں، جنہیں شعور، اشیاء کا نام دے دیتا ہے مادی دنیا میں جتنی چیزیں ہیں ان سب کا علم ہمیں حواسِ فہم کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔ البتہ اپنی ذات کا علم کہ میں ہوں، کسی دیکھنے اور واسطے کا محتاج نہیں۔ انسانی شعور بھی دو حصوں پر کام کرتا ہے۔ ایک سطح ہے عقل و فکر کی یعنی ہم منطق اور دلیل کے ذریعے کسی شے کے بارے میں کوئی رائے قائم کرتے ہیں شعور کی دوسری سطح وجدان سے تعلق رکھتی ہے ہمیں اپنی ذات کے بارے میں جو علم ہے وہ منطقی اور عقلی نہیں وجدانی اور ذاتی ہے آئیے دیکھیں کہ اس تمام بحث کا نچوڑ کیا ہے؟ یہ ہے کہ 1۔ مادہ کسی غیبت چیز کو نہیں کہتے، بلکہ اپنی اصل میں مادہ نور کی لہروں ترکیب عقل اور خالص توانائی سے زودہ کوئی حیثیت نہیں رکھتا اور جب یہ اپنی لطافت کی انتہا کو پہنچتا ہے تو عقل صفیال میں گر رہ جاتا ہے۔ 2۔ آئن انسٹائن کے نظریے اضافت کی زو سے مادہ مربوط حوادث اور متحد خیالات کا نام ہے۔ 3۔ ذرا غور کیجئے مادے کی چھان پھان سے ہم کہاں آچہ۔ عقل تصور تک، عقل عقل تک۔

جہاں جو دھ میں آتا ہے نوراً نو سے

عجب نہیں کہ جہاں ہو خود ایک نوراً نو

2۔ زندگی نے مادے کی کوکھ سے جنم نہیں لیا، کیونکہ مادے میں یہ قوت اور یہ استعداد ہی نہیں کہ وہ زندگی کو پیدا کر سکے۔

3۔ مادہ ہرگز شعور کا سرچشمہ نہیں، شعور مادے سے آزاد وجود کا مالک ہے، جو مادے اور طبیعت کے قوانین سے باہر ہے۔

4. نفس انسانی کا مسکن وہ دنیا ہے نا دیدہ ہے جو مادے اور طبیعت کے قوانین سے ماورا ہے۔ میں نے پچھلے صفحات میں مادے، نفس، حافظے اور شعور کے مسئلے پر جو بحث کی ہے، اسے ایک ہارنٹس ہار پار پڑھیے۔ اب تک شلوٹ کے جو اقتباسات آپ کی نظر سے گزرے، اب شاید انہیں آپ بہتر طور پر سمجھ سکیں گے۔ آدمی پر جب ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہوتی ہے، تو دماغی کارکردگی کی سمت بدل جاتی ہے اور نفس انسانی شعور برتری کی سطح پر کام شروع کر دیتا ہے۔ انسانی نفس کی جو قوتیں اور عظمتیں مراقبہ کے عالم میں نمودار ہوتی ہیں۔ اس کا اندازہ صرف عزم اسرار ہی کر سکتے ہیں، جو لوگ ان اسرار سے واقف نہیں، وہ سمجھ ہی نہیں سکتا کہ آدمی جب عام شعور کی سطح سے بلند ہوتا ہے تو وہ کس درجہ کمال پر پرواز کرنے لگتا ہے۔

فرشتہ صید و صیبر شکار و یزداں گیر

مراقبہ کے دوران لوگوں کو عجیب عجیب حالتیں پیش آتی ہیں۔

ایس۔ ایس۔ اعجاز لکھتے ہیں کہ

”میں ہر دے کی طرح لیٹ جاتا، سر کے نیچے سے تکیہ نکال دیتا دلوں ہاتھ پہلوؤں میں رکھ دیتا اور پھر دماغ کو تمام خیالات سے پاک صاف نکل کے ہتھکین بند کر کے بائیں پاؤں کے انگوٹھے کی طرف قہر کرتا۔ تصور یہ ہوتا کہ ایک لطیف، حلقہ نور مجھے گھیرے ہوئے ہے۔ کئی روز تک یہ عمل جاری رہا اور آخر میں اس کوشش میں کامیاب ہو گیا کہ شعاع نور کو بائیں پاؤں کے انگوٹھے میں داخل ہوتے ہوئے دیکھ سکوں۔ دو نور پاؤں سے جسم میں داخل ہوتا، آہستہ آہستہ سر کی طرف آتا، دماغ میں کچھ دیر جھلکتا اور دماغی طرف مڑ کر جسم سے گزر کر، داہنے پاؤں سے نکل جاتا۔ چند روز تک یہ عمل کرنے کے بعد محسوس ہوا جیسے ہزاروں من بوجھ مجھ پر لا دیا گیا ہے۔ دماغ پر دز کناں محسوس ہوتی مگر جب صبح آنکھ کھلتی، تو جسم میں زیادہ طاقت محسوس ہوتی۔ میری کمر میں کافی عرصے سے درد رہتا تھا، غالباً ہوا لگ گئی تھی۔ ایک دن خیال کیا اگر مراقبہ

میں یہ تصور کیا جائے کہ نور کے ساتھ درد بھی جسم سے خارج ہو رہا ہے، تو شاید اس مرض سے اتفاق ہو جائے۔ یہی ہوا، چند روز تک یہ تصور کرنے سے درد ایسا غائب ہوا کہ پھر آج تک اس کا دورہ نہیں پڑا۔ مراقبہ سے مجھ پر کیف و سرور کی حالت طاری ہو جاتی۔ ایک روز مراقبہ کر کے سویا تو معلوم ہوا کہ جیسے کوئی میرا کاندھا چلا رہا ہے۔ میں جاگ اٹھا، مجھے غم دیا کہ باورچی خانے جا کر نیلا کاغذ اٹھا لاؤ، حکم واقع تھا مگر حکم دینے والا نظر نہ آیا۔ میں اٹھا آنکھیں بند تھیں اور نہ جانے، کس طرح باورچی خانے میں پہنچ گیا۔ مجھے صرف کاغذ نظر آیا، اور کوئی چیز دکھائی نہ دی۔ باورچی خانے سے کاغذ اٹھا کر لایا۔ (یہ سب کس طرح ہوا؟ میں نہیں کہہ سکتا) اور اسے دے دیا۔ کسے دے دیا؟ اس کا جواب دینا بھی ممکن نہیں۔ کیونکہ مجھے کوئی شخص نظر نہیں آ رہا تھا، ہاں محسوس ہو رہا تھا کہ کوئی غیر مرئی حقوق حاضر ہے پھر یہ احساس ہوا کہ کاغذ پر کچھ لکھا جا رہا ہے پھر حکم ملا کہ اس کاغذ کو وہیں باورچی خانے میں رکھ آؤ اور دوسرا نیلا کاغذ لے آؤ اس بار بھی مجھے کوئی چیز نظر نہ آئی سوائے کاغذ کے میں وہ کاغذ اس نا دیدہ ہستی کے حوالے کر کے سو گیا صبح کو اٹھا تو ہات دلا ہر اسرار و غلط یاد آتا خیال ہوا کہ خواب ہو گا مگر جیسے بستر تہہ کرنے لگا وہ نیلا کاغذ نکلے کے نیچے پڑا ہوا ملا۔ اس پر ایک عبارت درج تھی مگر ایسی ایسی زبان میں جس سے کوئی واقف نہیں۔ میں نے بستر وہیں رکھ دیا اور باورچی خانے میں آ گیا۔ وہاں وہی نیلا کاغذ پڑا تھا جو رات کو میں نے وہاں جا کر رکھا تھا۔ اس کاغذ پر وہی تحریر تھی۔ وہ تحریر بہت سے لوگوں کو دکھائی، مگر اسے کوئی نہ سمجھ سکا۔ عجیب جتنا ہی زبان تھی۔ آج تک یہ مسئلہ حل نہیں ہوا کہ نا دیدہ ہستی کون تھی؟ نیلے کاغذ لانے کا حکم کیوں دیا گیا؟ اس پر کیا لکھا گیا تھا؟ کس لئے لکھا گیا تھا؟ تئیں لکھا گیا تھا؟ شاید آپ ان اسرار پر روشنی ڈال سکیں۔

فیضان (انسان ذہنی چار سہ) لکھتے ہیں کہ:

جب میں آپ کی ہدایت کے مطابق مراقبہ کرتا ہوں تو ساری کائنات ایک دائرے کے طور پر محسوس ہونے لگتی ہے۔ وہ دائرہ پھر ایک نقطہ بن جاتا ہے اور مجھے محسوس

ہوتا ہے، کہ یہ نقطہ میں خود ہوں، گا ہے گا ہے یہ احساس ہوتا ہے کہ سب کچھ صرف میں ہی ہوں۔ اس حالت میں خواجہ امیری رحمتہ اللہ علیہ کا قول یاد آ جاتا ہے۔

اول آخر و ظاہر و باطن ہمہ اوست

(مکتوب 6، محرم الحرام 1391 ہجری بمطابق 31 مارچ 1971ء)

غازی (12، اکتوبر 1971ء کا بیان ہے کہ:

مراقبے میں پرواز کی سی حالت پیدا ہو جاتی ہے، جیسے ہوا میں اڑ رہا ہوں۔ گھبرا کر آنکھیں کھول دیتا ہوں۔ اس پرواز میں ناقابل بیان فرحت و سرور محسوس ہوتا ہے۔ ایک روز شب میں بستر پر دراز ہو کر مراقبہ اور شروع کیا تو آناکانا اور کائنات کا تصور قائم ہو گیا۔ جب میں نے تصور کیا کہ ہائیں پھٹی سے نور گزر رہا ہے۔ تو نامک میں اس قدر کچکپاہٹ پیدا ہوئی کہ ہاتھ سے نامک کو پکڑنا پڑا۔ جسم میں جدم سے نور گزرتا سناٹا ہٹ چکی جاتی۔ سانس کی رفتار بڑھ جاتی۔

ظفر اقبال رقم طراز ہیں کہ:

میں نے آپ کے کسی مضمون میں پڑھا تھا کہ مراقبے کی بدولت ایک لڑکی میں یہ قوت پیدا ہو گئی ہے کہ آنکھیں بند کر کے جس مقام کو بھی چاہے دیکھ سکتی ہے۔ جناب میرے اندر بھی مراقبے کے سبب یہ قوت پیدا ہو گئی ہے۔ آنکھیں بند کر کے جس مقام کو چاہوں دیکھ لوں۔

حبیب احمد خان لکھتے ہیں کہ:

بستر پر لیٹ کر میں نے آنکھیں بند کیں اور یہ تصور کیا کہ قلب میں شمع روشن ہے۔ چند لمحوں بعد، مجھ پر استغراق کی حالت طاری ہو گئی۔ گرد و پیش سے بے خبر ہو گیا۔ پھر ایسا لگا کہ اپنے جسم سے باہر نکل رہا ہوں۔ جسم سے باہر نکل گیا اور کم بلندی پر قائم ہو گیا۔ میں نے دیکھا کہ میرا یہ دوسرا جسم یا شکل (جو اصل جسم سے برآمد ہوئی تھی) ہلکے ہلکے چھوٹے چھوٹے سانس لے رہی ہے۔ چند لمحوں تک یہ حالت قائم رہی۔ پھر اپنے

جسم میں واپس لوٹ آیا۔ حبیب احمد خان کے اس تجربے میں دیکھنے کی چیز یہ ہے کہ وہ بیک وقت اپنے دو جسموں کو دیکھ رہے تھے۔ ایک دو جو بستر پر لیٹا تھا، دوسرا وہ جو جسم سے برآمد ہو کر کم بلندی پر فضا میں قائم تھا اور خود اُن کی شخصیت ان دونوں جسموں سے الگ تھلک تھی۔ کتنی عجیب اور معنی خیز بات ہے۔ اس تجربے سے معلوم ہوتا ہے کہ جسم خواہ وہ گوشت پرست کا بنا ہوا ہو یا کسی اور لطیف مادے (مثلاً ایٹم یا ایشیئر) کا۔ بہر حال انسان کی، حقیقی شخصیت یا اس کی "اتا" کے لئے لہادے کی حیثیت رکھتا ہے۔ جسم ایک ایسا قلعہ ہے جس میں انسانی شخصیت چراغ کی طرح جگمگاتی ہے لہذا اگر لوٹ جائے تو روشنی غائب ہو جاتی ہے، فنا نہیں ہوتی۔

علی محمد (ملاکنہ ڈویژن) کے لفظوں میں کہ:

ایک مرتبہ مراقبہ کرتے ہوئے مجھے ایسا محسوس ہوا کہ جیسے میرا کوئی جسم نہیں، بے پناہ نور ہوں، یعنی جسم اور جسمانیت کا احساس غائب ہو گیا تھا۔

حبیب احمد (ملاکنہ ایم) کے تجربے سے بھی بے وزنی کی اس کیفیت کی تصدیق ہوتی ہے۔ لکھتے ہیں کہ

رات میں مشق ختم کر کے بعد جب مراقبہ شروع کیا تو عجیب حالت طاری ہو گئی، فنون کی سی ہو گئی تھی۔ میں نے شعور کو چوکنا کر کے مراقبہ شروع کیا۔ ابھی پانچ منٹ بھی نہیں گزرے تھے، ایسا محسوس ہوا کہ بستر پر نہیں ہوں۔ آسمان پر ہوں، یہ احساس پریشان کن تھا۔ تب میں نے فوراً بستر پر اپنا کچھ وزن محسوس ہوا، پھر لمبے بھر بعد وہی لامکانی حالت دل و دماغ پر چھا گئی۔ مراقبے میں بے وزنی کی حالت کا تجربہ تو ہوتا ہی ہے۔ لیکن لامکانیت (جیسے نہ زمین پر ہوں، نہ آسمان) کا احساس نیا ہے۔ یہ بات قیمتی ہے کہ میں فضا یا خلا میں سفل تھا، مگر پتہ نہیں بستر سے کتنا اونچا تھا، وزن غائب ہونے کی کیفیت شدید تر ہوتی چلی جا رہی ہے۔ چلتے ہوئے خطرہ ہوتا ہے کہ فضا میں اٹھ جاؤں گا، ایسا لگتا ہے کہ پاؤں پر وزن نہیں پڑ رہا، بلکہ چاند پر چل رہا ہوں (چاند پر ہوا

کا دھاؤ تقریباً 83% رہے کم ہے) مراقبے کی بدولت توجہ اس قدر قوی ہوگئی ہے کہ جوں ہی قصد آیا اتنا تا آنکھیں بند کرتا ہوں تو مخصوص روشنی توجہ کو جذب کر لیتی ہے۔ سارے خیالات کا فوراً ہوجاتے ہیں۔ یہ مخصوص روشنی کی رنگ بدلتی ہے، جب بھی کوئی خیال لاشعور میں پیدا ہوتا ہے تو وہ خیال تصویر کے روپ میں نگاہ کے سامنے جلوہ گر ہو جاتا ہے۔ بڑی پرانی بھولی بری شخصیتیں اصلی شکل میں نگاہ باطن کے سامنے آ جاتی ہیں۔ ایک تخلیقی قوت سماعت بروئے کار آ جاتی ہے۔ بعض فقرے صحیح اور واضح طور پر سنائی دیتے ہیں۔ (ان فقروں کا تعلق میرے عہد ماضی کے کسی نہ کسی واقعے سے ضرور ہوتا ہے)

مراقبے سے صرف تخلیقی قوت سماعت ہی بروئے کار نہیں آتی۔ بصارت کی سطح بھی بلند ہو کر بصیرت کے درجے تک پہنچ جاتی ہے۔

احوطات پھرتا ہوں خود اپنی بصارت کی حدود

کھو گئی ہیں مری نظریں مری چٹائی میں

گلزار صاحب لکھتے ہیں کہ:

چشم کے بعد لیٹ گیا اور اس گہرائی کو لے کر دیکھنے لگا جو ہر وقت چٹائی پر نظر رہتا ہے۔ آنکھیں بند تھیں، کیا ایک ایسی روشنی چٹائی کے منہ پر چڑی ہوئی دستانی صاف صاف نظر آنے لگی۔ ایسا لگا کہ تیز رفتاری روشنی میں کھلی آنکھوں بیٹھا ہوں۔ آنکھوں پر ہاتھ لگایا تو پتہ چلا کہ بند ہیں۔ جب باہر کی طرف توجہ دوڑائی تو صحن اور صحن میں رکھی ہوئی ساری چیزیں نظر آنے لگیں گویا میں خود صحن میں کھڑا دیکھ رہا ہوں، عجیب نظارہ تھا۔ مری کھالے کے بعد تو پھر یہی صورت ہوگئی۔

☆☆☆

چشم غضبناک

نصاب تعمیر و تعمیق شخصیت کے طلبہ اور طالبات کا مشق اور مراقبے میں صرف نور و سرور ہی ہے واسطہ نہیں پڑتا۔ کبھی کبھی حبیب جملکیاں بھی نظر آتی ہیں۔ رضیہ شاہ (حیدرآباد) کو مراقبے میں ایک "چشم غضب" یا "چشم غضبناک" نظر آتی ہے۔ اپنے

مراقبہ 8 مارچ 1969ء میں لکھتی ہیں کہ

"میرے لئے مراقبہ نور کافی سودمند ثابت ہو رہا ہے۔ پچھلے دو دن میں مشق جوں ہی قلب کی طرف توجہ کی تو معمول کے مطابق دل کے گہرے بجلی روشنی نظر آئی اور قلب کے پتھوں پر ایک روشنی نہایت مٹھی مٹی، پرف کے بلور کی طرح، لیکن چاند کے دانے کی طرح خوشے ہوئے پہلو، گویا آپ ایسے چاند کا تصور کریں جس کا دانہ ہار یک اور تازک ہوتا ہے۔ 4، فردری کو حسب معمول مشق شروع کی۔ آج اس بلور (کرشل) سے مزید روشنی کی کرنیں پھوٹ رہی تھیں۔ پہلے وہ بہت باریک ریزہ بلور تھا، لیکن آج بالکل واضح نظر آیا۔ اب یوں تصور ہوتا ہے کہ پہلے نور کا ایک دائرہ یا حلقہ، درمیان میں اُجالا، اُجالے میں وہ بلور اور اس ریزہ بلور کے گرد روشنی کی شعاعیں۔ یہ کرنیں اب روشن تر ہوتی چلی جا رہی ہیں۔ ان مشقوں میں اپنے کو جسم ظاہری سے الگ محسوس کرتی ہوں۔ جینے کر مشقیں کروں تو کسی اندرونی قوت کے سبب جسم ڈولنے لگتا ہے۔ اس لئے لیٹ کر مشق کرتی ہوں۔ مجھے اپنے علاوہ ایک دوسری رضیہ بھی قریب ہی محسوس ہوتی ہے۔ آج 8 مارچ ہے، یہ خط، خط نہیں رہا روزنامہ بن گیا ہے۔ آج حسب معمول مشق شروع کی تو دیکھا کہ وہ روشنی آنکھ میں تہہ پل ہوگئی۔ اس آنکھ سے صحن نمایاں ہے۔ اسوں کے روشنی کا

تصور غائب ہو گیا۔ اس کے بجائے اب ایک پراسرار چشم غضبناک کا سامنا ہے۔ مجھے اس آنکھ سے ڈر لگتا ہے، مشقوں کا خیال آتے ہی روح لرز جاتی ہے۔ دن میں بھی بار بار اس چشم غضبناک کا تصور آتا رہتا ہے، جیسے میں کہیں ہوں، کوئی کام کر رہی ہوں۔ مگر یہ آنکھ مجھے محسوس نہیں ہے، محسوس ہے، مجھے کوئی گزند تو نہ پہنچے گی۔ ایک تو میں یونگی پریشان ہوں۔ مگر یہ آنکھ پر ازغیظ و غضب آنکھ اور پریشان کئے دیتی ہے۔ آف اس کی سولہ نظریں؟ آخر یہ مجھ سے کیا پوچھ رہی ہے؟ کیا پوچھنا چاہتی ہے؟ کوئی سمجھانے والا نہیں، آخر میری زندگی کا مقصد کیا ہے؟

☆☆☆

اے مالک کل میرے والہ

عجیب سفر

جول صاحب نے عالم تصور میں ایسا سفر کیا جو ہمیشہ انہیں یاد ہے گا۔ کھینچے ہیں کہ رات جوں ہی مشقوں سے فارغ ہو کر لیٹا اور آنکھیں بند کیں تو محسوس ہوا کہ بند آنکھوں کے باوجود اپنے کمرے کی ہر چیز دیکھ رہا ہوں۔ چند لمحوں کے لئے میری آنکھوں میں مکان کا محسن ایک فلم کی طرح محسوس ہوا۔ اچانک مجھے محسوس ہوا کہ بذات خود محسن میں موجود ہوں (حالانکہ ستر پر آنکھیں بند کئے بیٹھا تھا) اور فرش سے ایک یا دو فٹ مڑ بند ہوا میں مشغول ہوں۔ مجھے خیال آیا کہ جب میں پردہ کر سکتا ہوں تو کیوں نہ منڈی عبدالحکیم ہو آؤں، جہاں میری سسرالی ہے۔ اس خیال کے گاتے ہی میں دروں کے ملے ہوئے بلبل ہوا اور آؤں ہوا منڈی عبدالحکیم (مٹان) جا پہنچا۔ سسرال والے گھر میں سب سو رہے تھے پہلے میری خالہ (ماس) انہیں، پھر یکے بعد دیگرے گھر کے تمام افراد جاگ گئے مگر حیران کہ جب گلے سے لگاتے ہیں تو یہ محسوس نہیں کرتے کہ میں ان سے افضل گیر ہوں۔ یہاں قاتل ذکر بات یہ ہے کہ میری سالی کو سات ماہ کا حمل ہے۔ وہ اپنے والدین کے ساتھ رہتی ہے، میں نے اس کو اسی حالت میں پایا، گویا جو کچھ میں نے دیکھا، حقیقت سے بہت قریب تھا۔ جہاں صاحب نے اس واقعے یا مشاہدے کو خواب سے تعبیر کیا ہے۔ ان کا خیال ہے کہ میں نے خواب دیکھا۔ حالانکہ وہ بیداری کے عالم میں ہیں اس مشاہدے کی تھوڑا سا طرح ہو سکتی ہے کہ ان کے جسم مثالی نے منڈی عبدالحکیم تک جہاں ان کی سسرال واقع ہے۔ سفر کیا اور اس سفر میں جتنے تجربات پیش آئے، وہ جسم مثالی پر گزرنے نفس انسانی کے بے شمار پہلو ہیں، بعض پر ارتکاز توجہ سے

شرور و نشاط کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ (اور یہ تجربہ عام اور مشترک ہے) اور بعض حزن و ملال میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

سید محمد حسین شاہ ولد سید محمد شاہ (تفصیل و طبع سرگودھا) کے نصیب میں حزن و ملال آیا۔

مہم کو دیا سب سے جو مشکل نظر آیا

فرماتے ہیں کہ کچھ عرصہ پہلے ایک بزرگ کے پاس گیا، جو موضع ڈنگہ (طبع سمرات) کے رہنے والے ہیں۔ انہوں نے مجھے توجہ دینی شروع کی۔ جب وہ توجہ دیتے تو مجھ پر قص کی کیفیت طاری ہو جاتی، ناپنے لگتا، اس کے علاوہ قلب ہو ہو کی آواز اور یہ آواز ہر آواز میں شامل ہوتی۔ مثلاً ریل پور سٹا تو یہی نعرہ سنائی دیتا۔ اس نعرے سے مجھ پر محبت چھا جاتی۔ اپنے سے بے خبر ہو جاتا، تا آنکہ میں انہوں اور بچانوں سے بے نیاز ہو گیا۔ میں ہر وقت اپنے کو غمزدہ اور ضعیف محسوس کرتا۔ فائدہ کچھ بھی نہ تھا، صرف غم ہی غم۔ اس واقع پر یہ عرض کر دینا ضروری ہے کہ توجہ کی بھی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک مٹنی اور دوسری مثبت۔ سمرات کے بزرگ کی توجہ کے اثرات مٹنی تھے اگر مثبت ہوتے تو سید محمد حسین کو عجیب الشراح قلب یعنی قلبہ دلی کا احساس ہوتا۔

اپنی توجہ ہو یا دوسرے کی، مثبت کس طرح ہوتی ہے۔

محمد ظفر عالم 164 / ای گارڈ روڈ، سید پور ضلع رنگ پور (شرقی پاکستان) اپنے مکتوب 6، جون 1970ء میں لکھتے ہیں کہ:

آپ نے لکھا تھا کہ تین مہینے تک کسی فائدے کی امید نہ رکھیں۔ مجھے صرف ایک مہینے میں جب فوائد کا احساس ہوا ہے، ان کی تفصیل حاضر ہے، ایک مہینے کی کوشش سے ارتکاز توجہ کی نمایاں قوت پیدا ہو گئی تھی، کیوں کہ مشق کے بعد جب میں پڑھنے کے لئے بیٹھتا تو مشکل سے مشکل مضمون ایک مرتبہ پڑھنے سے سمجھ میں آ جاتا۔ اس کے علاوہ میں نے اپنے اندر ایک صلاحیت کو ابھرتے محسوس کیا، یعنی جو کچھ ہونے والا ہوتا،

اس کا مجھے پہلے سے ہی پتہ چل جاتا ہے۔ اس قوت کا علم مجھے ایک روز کالج سے گھر آتے ہوئے ہوا۔ ہوا یہ کہ میں نے کالج سے گھر آنے کے لئے ایک رکشہ لیا۔ جوں ہی رکشہ پر بیٹھا، دماغ نے خبردار کیا کہ یہ رکشہ حادثے کا شکار ہو جائے گا۔ مگر میں نے کوئی توجہ نہ دی۔ کیونکہ پہلے کبھی اس کیفیت سے نہیں گزرا تھا۔ اس کے بعد مسلسل یہ آواز دماغ میں گونجنے لگی کہ یہ رکشہ حادثے کا شکار ہو جائے گا۔ دماغ چیخ چیخ کر آنے والے حادثے سے خبردار کر رہا تھا۔ حیرت یہ کہ آج دماغ کو کیا ہو گیا کہ اس نے برابر حادثے کی رٹ لگا رکھی ہے۔ غیر میں نے فیصلہ کیا کہ گر رکشے کو کوئی حادثہ پیش آیا، کہیں ٹکر ہوئی تو میں رکشہ میں لگی ہوئی دونوں طرف سناٹیں پکڑ لوں گا، تاکہ یکا یک ٹکراؤ سے بچیں کر آج کی طرف نہ گر سکوں۔ آخر وہی ہوا جس کا ذکر تھا۔ رکشہ دوسرے رکشے سے ٹکرا گیا اور میں نے دونوں ہاتھوں سے سناٹیں پکڑ لیں، اس طرح بچ گیا۔ اس واقعے کے بعد مجھے ہمیشہ آنے والے خطرات کا پیشگی احساس ہو جاتا کرتا۔ کالج ہمارے شہر میں نہیں ہے۔ ہم ریل میں کالج پہنچتے ہیں اور عام طور پر بے گت سڑک گزرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ سب چینگا ہوئی ہے تو بے گت سڑک گزرنے والے طلبہ پر 50/60 روپے جرمانہ تصویب دیا جاتا ہے۔ ایک دن کالج جانے کے لئے اسٹیشن آیا تو پتہ چلا کہ (دنیا ج پور) میں چینگا ہو رہی ہے۔ تمام ساتھیوں نے گت لے لیا، میں چونکہ دیر سے آیا تھا۔ اس لئے گت نہ لے سکا۔ گاڑی روانہ ہو گئی میں نے سوچا اگلے اسٹیشن پر لے لوں گا۔ دماغ کہہ رہا تھا کہ (دنیا ج پور) کے آؤٹر سٹیل پر گاڑی رکے گی، کیونکہ سٹیل ڈاؤن نہیں ہوگا، وہاں سے اتر کر چچا کے یہاں چلا جاؤں گا۔ پھر دل نے کہا کہ گت خرید لے۔ نہ جانے کیا صورت حال پیش آئے۔ مگر ہوا وہی جو دماغ نے کہا تھا۔ آؤٹر سٹیل پر گاڑی کھڑی تھی اور میں وہاں سے اتر کر چچا کے گھر چلا۔ اس روز معلوم ہوا کہ دنیا ج پور اسٹیشن پر بے گت سڑک گزرنے والوں کو پچاس، پچاس روپے جرمانہ بھرتا پڑا۔ پھر ان مشقوں سے یہ بات بھی پیدا ہو گئی کہ بے اختیار ہو کر کسی سے کوئی بات کہہ دیتا ہوں تو وہ حرف بحرف

پوری ہو جاتی ہے۔ مثلاً حیاتیات (بیا لوجی) کا امتحان ہو رہا تھا۔ میں نے ایک ساتھی سے کہا کہ تمہیں سول نمبر ملیں گے اور تمہارے ساتھی کو اٹھارہ۔ یہی ہوا کہ اسے سول نمبر ملے اور دوسرے کو اٹھارہ۔ مراقبہ نور میں مگر کا تصور ہوتا ہے۔ جہاں جہاں سے روشنی گزرتی ہے۔ گرما ہٹ پیدا ہوتی چلی جاتی ہے۔ اس خط میں محمد ظفر عالم نے ایک خواب کا ذکر کیا ہے جو انہوں نے مشرقی پاکستان کے حادثے سے تقریباً آٹھ مہینے قبل دیکھا تھا۔

☆☆☆

اے مالکِ مِلّیٰ میرے والدین

قیامت کا خواب

لکھتے ہیں کہ اس زمانے میں زمکی بیکار بیکار اور انداس لگتی تھی۔ خود کشی کو جی چاہتا تھا۔ ایک روز عجیب و غریب خواب دیکھا، کیا دیکھا کہ قیامت آگئی ہے۔ ہر چیز فنا ہونے والی ہے۔ ہماری زمین خلا میں تپتے ہوئے کسی دوسرے سیارے کی طرف کھینچی جا رہی ہے۔ سورج غائب ہو چکا ہے۔ میرا دماغ کہہ رہا تھا کہ ابھی تک قیامت کی نشان دہی نہیں آئی۔ جب تک فلاں پل ٹوٹ نہیں جاتا، قیامت نہیں آئے گی۔ یہ ہے محمد ظفر عالم کا خواب۔ آج میں بائیس مہینے بعد، پھر ان کے خواب کو پڑھ رہا ہوں۔ مشرقی پاکستان میں قیامت آچکی ہے۔ یہاں ہر جگہ ہو چکا ہے، وہاں جہاں غریب محمد ظفر پر کیا گزری؟ آج مجھے دو دوسرے لاکھوں انسانوں کے ساتھ خون کے طوفان میں ادب ملے۔

ایک دل کی چابیوں پہ نہ تروا
ساری دنیا تیرے ہے پیارے

☆☆☆

حیرت انگیز تجربات

میراثام محمد حسن اور محسن طلعت ہے (پتہ مکان نمبر 1/22، اے ہسپتال روڈ، نواب شاہ سندھ) میرے اندر مستقبل جہی کی صلاحیت ہے۔ آنے والے واقعات کا سوتے یا چمکتے میں اشارہ مل جاتا ہے۔ شفا میں بیٹا باہر جانے کیلئے سوچ رہا ہوں۔ اچانک نظر کے سامنے ایک حیرت انگیز منظر نمودار ہو جاتا ہے کہ فلاں دوست فلاں حکم پر مل جاتا ہے۔ جب کوئی عزیز یا دوست بیمار ہوتا ہے تو مجھے فحودگی، خواب یا بیداری میں اس کی بیماری کا پتہ چل جاتا ہے۔ میں کوئی کام شروع کرتا ہوں تو اندر سے آواز آتی ہے کہ یہ کام ہو جائیگا یا نہ ہو سکے گا اور پھر دیکھا جاتا ہے۔ آپ کے بارے میں 1964ء سے 1966ء تک محفوظ ہیں اور میں برابر اس کا مطالعہ کر کے اُن سے استفادہ ہوتا رہتا ہوں۔

احمد حسن طلعت کو روحانی سفر کا تجربہ بھی ہوا۔ آپ، جمال صاحب کے عجیب سفر کا حال پڑھ چکے ہیں۔ جو انھوں نے منڈی عبدالحکیم تک سفر کیا طلعت صاحب لکھتے ہیں کہ رات کو آنکھیں بند کر کے لیٹا اور جہاں جی چاہتا چلا جاتا۔ آنکھیں بند کرتے ہی نظر آتا کہ میں اُڑ رہا ہوں۔ بالکل بادل کے گھرے کی طرح، نیچے باغات، میدان، دریا اور پہاڑ گزرتے چلے جا رہے ہیں۔ بخوبی یاد ہے کہ ایک مرتبہ میں مردان سے شب میں آنکھیں بند کئے عالم تصور میں اڑا اور کراچی پہنچ گیا۔ کراچی پہنچ کر خیال آیا کہ لاؤ سرج بھی کر لیں۔ خیال آیا کہ پانی کے جہاز سے چلا جائے۔ میں کراچی پر پرواز کر رہا تھا، مگر سمندر نظر نہیں آ رہا تھا، بہت مشکل سے سمندر میں ایک جہاز رواں

رواں تھا۔ جوں ہی خیال آیا کہ جہاز پر سوار ہو جاؤں، سلسلہ تصور ٹوٹ گیا اور میں پھر رابطہ قائم نہیں کر سکا اپنی بد نصیبی پر افسوس ہوا۔ ایک مرتبہ عالم تصور میں اڑتے ہوئے عرب کی فضا میں پہنچ گیا۔ کجور کے درخت اور ٹھکانا نظر آئے، پھر رابطہ ٹوٹ گیا۔ ایک مرتبہ آپ سے وقتی رابطہ پیدا کرنے کی کوشش کی، لیکن ایسا لگا کہ میرے خیال کی لہریں آپ کے دماغ سے ٹکرا کر واپس آرہی ہیں۔ آپ جاگ رہے تھے، مگر کسی کام میں مصروف تھے۔ ایک بات اور عرض کروں کہ پرواز کی یہ کیفیت شب میں بہت فحودگی خاری ہوتی ہے۔ میں نے بیداری کے وقت کوشش کی مگر ناکام رہا۔

یہ بھی عرض کر دوں کہ چاندنی میں اپنے سامنے پرچہ مرکوز کرتا اور پھر آسمان کی طرف دیکھتا تو اپنے سامنے کوسر پر چھوٹے پاتا۔ یہ سوچے آدمی کا خاکہ تھا جو فضا کے آفاق میں نظر آتا تھا۔ ابتداء میں یہ سایہ کالا تھا۔ پھر اس کا رنگ بدلنا شروع ہوا اور پھر یہ سفید یا چاندنی کی طرح کا ہونے لگا۔ حتیٰ کہ ایک روز سایہ باقی آسمان سے بہت نمایاں ہو گیا خیال آیا کہ میں یہاں اور یہ وہاں۔

خیال آتے ہی روشن سامنے میں حرکت پیدا ہوتی۔ وہ فیض ایسے زمین پر اترنے لگا۔ مجھ سے چند گز کے فاصلے پر گھڑا ہو گیا، پھر قریب آیا اور مجھ میں سما گیا۔

(مکتوب 27، ستمبر 1970ء)

☆☆☆

نقش بندی کا طریقہ

میں نے عرض کیا تھا کہ ماہدہ انطیاس والے اپنے نظریات کے تحت مراقبہ کو ذہنی امراض کے علاج، دماغی قوتوں کی ترقی، نفسیاتی، صحت مندی، حافظے کی بہتری، یادداشت کی بھالی، خود اعتمادی، قوت ارادہ کی نئی تنظیم اور نفس کی دھندلی صلاحیتوں کی بیداری کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ لیکن تصوف کے مختلف سلسلوں (قادیریہ، چشتیہ، صابریہ و سہروردیہ وغیرہ) میں مراقبے کا ایک ہی مقصد ہے۔ نفس عہدلی (یعنی انسان) کا تعلق براہ راست نفس کلی (حقیقت مطلق) سے قائم ہو جائے۔

خالد ترکم رقم طراز ہیں کہ:

”میں نقش بندہ فہم سے پہلے جانتا ہوں۔ اس طریقے کا مراقبہ تمام خصوصیتوں کا جامع ہے۔ مراقبہ موت، مراقبہ فنا، مراقبہ معیت ذات، مراقبہ احدیت۔ مراقبہ حضوری، اللہ تعالیٰ سلسلہ نقشبندیہ کے لوگوں کو رحمت کی چادروں میں اُٹھانے خصوصاً میرے پیر و مرشد ڈاکٹر قلام مصطفیٰ صدر شعبہ اردو، سندھ یونیورسٹی کو، کہ یہ سب ان فن کا فیض ہے۔ میں اس طرح مراقبہ کرتا ہوں کہ بزرگوں کی روح مبارکہ پر فاتحہ پڑھ کر اور ایساں ثواب کر کے اپنے قلب کی طرف توجہ اور اس حدیث کا تصور کرتا ہوں کہ مومن کا قلب عرش الہی ہے۔ قلب بے شک مکان اور زمانے کا پابند اور دستوں میں گھرا ہوا ہے، مگر اللہ ہر قید، ہر سمت اور ہر جست سے بری اور پاک ہے۔ قلب، مکان اور مکان کا بزرگ (ملنے کا نقطہ) ہے۔ حقیقت مطلق آسمان اور زمیں میں نہیں ہو سکتی۔ مگر قلب مومن میں آ جاتی ہے، یہ ہوتا ہے میرا سلسلہ تصور۔ آنکھیں بند ہوتی ہیں۔

کمرے میں تاریکی ہوتی ہے اور کھل گئی۔ جسم کو بالکل ڈھلا چھوڑ دیتا ہوں۔ رفتہ رفتہ جسم سے بے تکلفی ہو جاتی ہے اور ایسا لگتا ہے کہ میں قلب میں جلوہ گر ہوں ہر چیز فنا ہو چکی ہے۔ جسم بھی مرجھا ہے اور صرف ”دو ذمہ“ ہے، باقی ہے کہ عرش الہی ہے۔ مراقبہ ہیئت کا تصور یہ ہے کہ ”انکس بند کر کے، مردے کے چہرے کا تصور کرنا چاہئے۔ یعنی یہ مرحوم کی صورت سامنے ہے۔ پھر یہ تصور کرے کہ میں قبر کے اندر موجود ہوں۔ رفتہ رفتہ اس تصور سے مراقبہ کرنے والے پر بے خودی طاری ہو جاتی ہے۔ اس بے خودی کے عالم میں مردے سے ملاقات ہو جائے گی۔ میرا تعلق حضرت مولانا حمید اللہ سندھی اور حضرت شیخ الہند رحمۃ اللہ علیہ سے ہے۔ رمضان المبارک میں عیدِ خواب حضرت مولانا حمید سندھی سے ملاقات ہوئی۔ انہوں نے مجھے وحدت الوجود کا کلمہ ”جو“

مشافق اللہ قریشی ایرانی (صالح مظفر گڑھ) رقم طراز ہیں کہ:

”بصارت کی جس اس قدر نازک ہوگی ہے معمولی روشنی چاندنی کی طرح نظر آتی ہے۔ جس چیز کو وہ منظر دیکھ لیں تو آنکھیں بند کر دینے پر اس کی تصویر پر تک نظر آتی ہے۔ پھر نظر کا دائرہ وسیع ہو جاتا ہے اور نہ جانے کہاں کہاں کے مناظر نظر آنے لگتے ہیں۔ مثلاً دریا، سمندر، سمندر میں جہازوں کی قطاریں، ہوائی جہاز اور کشتیاں وغیرہ۔ ان میں آدمی بھی چلتے پھرتے نظر آتے ہیں، لیکن نہ تو ان کے لباس کی پہچان ہو سکتی ہے نہ شکل و صورت کی، کیونکہ یہ سارا منظر سفیدی مائل ہوتا ہے۔ یہ بات بھی قابل ذکر ہے گفتگو سے قبل ہی مجھے معلوم ہو جاتا ہے کہ ملاں نفس کیا کہنے والا ہے، دوسرا کیا کہنا چاہتا ہے یا کہنے والا ہے۔ اس صلاحیت کو کشف یا مکاشفہ کی صلاحیت کہتے ہیں بعض لوگوں میں جو کہ انتہائی حساس ہوتے ہیں، کسی کوشش کے بغیر، یہ قوت بیدار ہو جاتی ہے۔ بعض نئی کوشش اور احتیاط و توجہ سے اس قوت کو بیدار کر لیتے ہیں۔ بعض لوگوں میں ناگہانی اور شدید جذباتی حادثوں کے سبب کشف کی صلاحیت ہمدے کا آ جاتی ہے۔ بعض لوگ

اپنے نفس کو اس قدر پاک و منزہ کر لیتے ہیں کہ ان کا قلب آنجنے کی طرح صاف شفاف ہو جاتا ہے اور اس پر کائنات کا عکس پڑنے لگتا ہے۔ روشن ضمیری کی صلاحیت درحقیقت پاکیزگی نفس کا نتیجہ ہوتی ہے۔ بعض اوقات منظم، باضابطہ اور منطقی فکر، یعنی سوچ بچار کے باقاعدہ سلسلے کے نتیجے میں مکاشفے کی قوت ابھر آتی ہے۔ مراقبہ درحقیقت منظم اور باقاعدہ سوچ بچار ہی کو کہتے ہیں۔ مراقبہ کا احوال (جیسا کہ بیان کیا جا چکا ہے) یہ ہے کہ ایک خیال کو قدرتی اور طبعی طور پر آگے بڑھنے اور چلنے پھوٹنے کا موقع دیا جائے اور قوت کی ساری قوت صرف اسی ایک خیال پر مرکوز کر دی جائے۔ حقیقت یہ ہے کہ مراقبے کی کامیابی کے لئے منظم فکر و خیال لازمی ہے۔

☆☆☆

من چاہے

اے مالکِ کُل دینے والے

سائنس اور حسن اتفاق

اگر آپ نے دنیا کے نامور موجدوں اور ممتاز سائنسدانوں کی سوانح حیات کا مطالعہ کیا ہے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ یہ لوگ عظیم خیال کی لازول قوتوں سے مالا مال تھے۔ یورپی سائنسدانوں، مفکروں اور موجدوں میں، گیلیلیو، کوپرنیکس، نیوٹن، مارکونی، ایڈیسن، ایڈنگس اور آئن سٹائن وغیرہ نے انہماک اور سائنس کی دنیا میں بے مثال کامیابیوں کا اہتمام دینے میں نئی مشقی تہذیب جو جدید سائنس اور ٹیکنالوجی کی پیداوار ہے۔ انہی دانشمندانہ مغرب کے دست و بازو کی قوت اور دل اور دماغ کی صلاحیت سے وجود میں آئی ہے۔ ان بزرگوں پر ہمہ مراقبے جیسی کیفیت طاری ہوتی ہے۔ سائنس کا کوئی عظیم دانشمند ہم سوائے اور ٹیکنالوجی (مشین ایجادات) کا کوئی حیرت انگیز کامیاب دانشمند نہیں جو کسی "حسن اتفاق" کے بغیر وجود میں آ گیا ہو۔ یہ جملہ یاد رکھئے کہ "حسن اتفاق" کے بغیر "حسن اتفاق" کسے کہتے ہیں۔ حسن اتفاق کہتے ہیں کسی مسئلے کی بہت سوچنے سوچنے کا ایک ذہن میں اس مسئلے کا ایسا حل آجائے جو پہلے سوچنے والے کے وہم و گمان میں بھی نہ تھا۔ نیوٹن بہت عرصے سے زمین کی حرکت کے بارے میں غور کر رہا تھا۔ نیا ایک زمین پر سیب گرنے دیکھ کر اس کے ذہن نے جست کی اور حرکت کا راز سمجھ میں آ گیا۔ نیا ایک ذہن کا جست کر کے ایک مسئلے سے دوسرے اہم ترین مسئلے (شرط یہ ہے کہ دونوں مسئلے ایک ہی سلسلہ خیال کی کڑی ہوں) کی طرف پہنچ جاتا ہے حسن اتفاق ہے جو اکثر سائنسدانوں اور اکثر موجدوں کو۔۔۔ سوچے سوچے پیش آتا رہتا ہے۔ سائنس دان اور موجد کی سوچ بے قاعدہ، غیر منظم، پراگندہ، بے ترتیب اور بکھری بکھری نہیں

ہوتی بلکہ اس کی فکر میں ربط پایا جاتا ہے، کیونکہ سائنس کی بنیاد ہی ایسی فکر پر ہے جو منطقی اور مربوط ہو۔ مثلاً سائنسدان جب روشنی کے سفر کے کسی قانون (مثلاً یہی قانون کہ روشنی کس طرح سفر کرتی ہے) غور کرنے بیٹھے گا تو نہایت ضابطے اور قاعدے کے ساتھ یکے بعد دیگرے روشن چیزوں کا تصور شروع کر دے گا۔ فرض کیجئے کہ ہمیں امر وہوتی ہی کسی مجرے کی بناء پر سائنس دان بن جاتا ہے اور روشنی کی حرکت کا کوئی فارمولا دریافت کرنا چاہتا ہے، تو میں اپنی سوچ کا سلسلہ کس طرح شروع کروں گا، اس طرح کہ پہلے کسی روشن چیز کا تصور کروں گا۔ مثلاً بجلی کا بلب، شمع کی لو، اپنی توجہ کو سیٹے اور دماغ کو ایک مرکز پر مانے کے لئے مناسب بلکہ ضروری ہوگا کہ میں روشنی پر سوچ بپا کر کرنے سے قبل اپنی آنکھیں بند کر لوں گا۔ گہری سوچ کے عالم میں آنکھیں خود بخود بند ہو جاتی ہیں۔ آنکھیں بند کرنے کے بعد، میں شمع کی لو کا تصور قائم کروں گا، یہ شمع جل رہی ہے۔ اس کی نوک تکی سیدھی اور سڈول ہے اس میں کتنی چمک دک ہے؟ ارے اعلیٰ شمع میں تو کچھ رنگ بھی ہیں۔ کچھ دودھیا، کچھ سنہری، کچھ زرد، کچھ سرخ، چند منٹ تک آنکھیں بند کئے عویسہ اور دماغی یکسوئی کے ساتھ شمع سے ہٹے۔ اس بجلی حرکت اور رنگ پر غور کرتا رہوں گا۔ پھر میری فکر کا سلسلہ اور آگے بڑھے گا۔ شمع سے جست کر کے میری توجہ برقی قوت کی طرف جائے گی جو گھر کے ہر کمرے میں روشن ہے۔ بجلی کی تیز کریمیں لکل رہی ہیں۔ بلب سے سلسلہ خیال کراچی کی سڑکوں کی طرف منتقل ہوگا اور یہ شعر خود بخود حافظہ سے برآمد ہو جائے گا کہ:

یہ شام اور روشنی کی یہ ظہاریں

اُداسی اور گہری ہو گئی ہے

شام کی روشنی، چاند کی چاندنی کی یاد دلائے گی اور جب نہیں کہ ذہن میں یہ

تازہ ہو جائے کہ:

عروج ماہ ہے اور مغربوں پر اہد کی چاندنی بجلی ہوئی ہے

روشنیوں کا سفر

روشنی کے بارے میں میری فکر درجہ بہ درجہ قدم بہ قدم آگے بڑھ رہی ہے، روشنی کا سفر جاری ہے۔ شمع کی لو، بجلی کا بلب اور روشنی کی قطاریں۔ اس تلامذہ خیال اور مشابہت تصور کے قانون کے تحت ممکن ہے کہ چراغ کا منظر سامنے آجائے۔ برقی قوتوں سے ڈھکی ہوئی عمارتیں۔ چند منٹ تک میرا ذہن روشنیوں کے اس اہوم میں چکر لگاتا رہے۔ پھر اپنی فکر کو اور آگے بڑھاؤں گا یا وہ خود قدرتی کشش خیال کے تحت آگے بڑھ جائے گی۔ جب پہلی تاریخ کا چاند لگاؤ باطن کے سامنے چمکنے لگے گا۔ رنڈ رنڈ اس ننھے ننھے چاند کے۔ قد بڑھے گا اور آہستہ آہستہ یہ چود ہو جائے گی بات کا چاند بن کر زمین کی لگاؤں کے ساتھ چمکنے دکنے لگے۔ چاند کا چکر کاٹنے کے بعد توجہ ستاروں کی نورانی سطحوں سے گزرے گی۔ یہ سرخ ہے، یہ زہرہ ہے، یہ مشتری ہے اور یہ ہے برم کواکب سے گزرتی توجہ کا مرکز سورج قرار پائے گا۔ کلام شمس کا خدا، ستاروں کا دیوتا، سورج، فطرت کا سب سے زیادہ درخشاں مظہر۔ آپ نے دیکھا کہ روشنیوں کس طرح سفر کر رہی ہیں۔ چدرہ منٹ میں میری فکر نے اربوں سکھوں میل کا فاصلہ کس طرح طے کر لیا اور ذہن کہاں سے کہاں پہنچ گیا۔

انجم ہیں غلام میں پایہ جلالا

سورج ہے دہم سے پایہ زنجیر

ذہن کے اس سفر کے دوران ایک مسئلے سے جست کر کے سائنس دانوں اور مؤجدوں کا دماغ کسی ایسے نکتے کی طرف پہنچ جاتا ہے۔ جو پہلے سے اُن کے دہم و گمان

میں بھی نہیں ہوتا۔ دنیا کی تمام ایجادیں اور سائنس کے بڑے بڑے کارنامے اس مرتبہ
 دینی حسرت اور عظیم دینی پرواز کے عظیم ظہور میں آئے ہیں۔ سائنس جیناٹومی کے
 مباحث کو چھوڑے۔ ام خود اپنی روزمرہ کی زندگی میں کسی مسئلے کے پہلوؤں پر غور کرتے
 کرتے بھٹکتے بھٹکتے، ادھر ادھر چکر لگاتے ہوئے آخر کار اس نتیجے پر پہنچ جاتے ہیں جس کا
 پہلے تصور بھی نہ تھا۔ کسی مسئلے پر مضابطہ سوچنا، باقاعدہ غور و فکر کرنا "مراقبہ" کہلاتا ہے اور
 اسی مضابطہ سوچ بچار کے درمیان کسی انتہائی نتیجے پر پہنچ جانا "مکافدہ" کہلاتا ہے۔
 تصوف کی دنیا میں انسان کی حقیقت زندگی کی خاطر کائنات کی مقصدیت اور حقیقت
 مطلق کا مراقبہ کیا جاتا ہے۔ حقیقت مطلق کہ یہ جو آجائے، ہمیں ہر رنگ، ہر
 روپ، میں اتنی حقیقتیں نظر آئیں اور پھر آگے سے اوجھل ہو جائیں ان کی بڑائی
 ہے؟ یہ سب شائیں کہاں سے نکلتی ہیں۔ ان تمام جلوؤں، منہ اور ہنگامہ آرائیوں کے
 پیچھے وہ ایک حقیقت کون سی ہے، جس کا ہر توہر آئینے میں رہا ہے۔ ہم کیا ہیں؟ کیوں
 ہیں؟ کہاں سے آئے ہیں، کہاں چلے جائیں گے۔ یہ کائنات کیا ہے؟ کہاں سے آئی
 ہے؟ کہاں چلے جائے گی؟ پھر اس کائنات سے ہمارا رشتہ ہے؟ کیوں ہے؟ کیسے؟ کب
 سے ہے؟ کب تک ہے؟ یہ تمام مسئلے ہمیشہ سے فلسفے کے لئے دگت مراقبہ رہے ہیں۔

ریاض دہر سے اے دوست! سرری نہ گزر

دوش دوش ہے قہر فروش دوش و یو قلموں

ہر ایک گل کی جہیں پہ لکھا ہوا ہے کیا؟

ہر ایک شے کے دل میں کھدا ہوا ہے کیوں؟

صوفی اس حقیقت پر مراقبہ (باقاعدہ سوچ بچار) کرے گا کہ۔۔۔ اللہ نور

السموت والارض یعنی آسمانوں اور زمینوں میں اللہ کا نور ہے۔ اس مراقبے کے

دوران صوفی کے قلب پر نور حقیقت کی چمکیں وارد ہوں گی اور وہ "مکافدہ حق" کی

منزلوں تک پہنچ جائے گا۔ سائنسدانوں کے مراقبے کا انداز مختلف ہوگا۔ وہ روشنیوں کے

وجود اور ان کی حقیقت پر غور کرتے کرتے، سوچتے سوچتے سلسلہ کو آگے بڑھاتے
 بڑھاتے الیکٹران، نیوٹران اور فوٹان (منور ذات) کی بناوٹ حرکت اور عمل کے متعلق
 کوئی نیا انکشاف کر کے دنیا کو حیرت زدہ کرے گا، یہ ہے سائنسدانوں کا مراقبہ۔

جب میں بھی اپنی زندگی کی ناکامیوں پر نظر ڈالتا ہوں۔ محرومیوں کا بنیادی
 سبب تلاش کرتا ہوں تو ایک ہی چیز ہر پھر کمر سامنے آتی ہے۔ وہ یہ کہ میں نے جب بھی
 کسی مسئلے کے بارے میں غیر منظم، بے ضابطہ اور بے دلی کے ساتھ سوچا۔ اس مسئلے کو حل
 کرنے میں ناکام رہا۔ لیکن جب فکری پلاننگ یا ذہنی منصوبہ بندی کے ساتھ کسی محلی کو
 سلجھانے کی کوشش کی، نہایت آسانی کے ساتھ وہ عقدہ سلجھ گیا۔ جس شخص کا ذہن منظم طور
 پر سوچ نہیں سکتا۔ وہ کبھی منظم عمل پر قادر نہیں ہو سکتا۔ جوتے کی تہارت شروع کرنے سے
 پہلے جوتے کی تہارت کے بارے میں پوری معلومات حاصل کر کے اس سارے معاملے پر
 ناکامی کے ساتھ غور کرنا چاہئے، تاکہ آپ پر کوئی کامیاب تہارتی نکتہ منکشف ہو سکے۔
 اگر آپ قادرے اور عظیم کے ساتھ نہیں سوچتے تو جوتے کی تہارت چلے سے رہی۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

☆☆☆

فکری منصوبہ بندی

فکری منصوبہ بندی کہتے ہیں، آہستہ آہستہ ایک مسئلے کے تمام پہلوؤں پر یکے بعد دیگرے نظر ڈالنا۔ اس طرح آپ کو نہ صرف مستقبل بلکہ اپنے ماضی کے بارے میں بھی حیرت انگیز انکشافات ہوں گے۔ ماضی کے اچھے ہوئے مسئلوں پر غور کرنے کو کامیاب کہتے ہیں۔ اور مستقبل کے ذہنی جائزے کو مراقبہ۔ اس کا طریقہ ایک مرتبہ پھر عرض کر دوں۔ دس یا بارہ گہرے گہرے سانس لے کر (بہتر ہے کہ سانس کھینچے اور غلیظ کرنے کے عمل، ناک کے سوراخوں سے کیا جائے، کیونکہ سانس کی قدرتی گزرگاہ، منہ نہیں ناک ہے) دیوار سے سہارا لے کر بیٹھ جائیے یا زمینان سے لیٹ جائیے۔ جسم کو ڈھیلا پھوڑ دیجئے اور آنکھیں بند کر کے ذہن کو ایک مرکز پر لانے کی کوشش کیجئے، آپ اپنا محاسبہ (ماضی کا جائزہ لینا) کرنا چاہتے ہیں۔

مجھے بات بات پر قصہ کیوں آتا ہے؟

آپ یہ سوال اپنے ذہن میں کیجئے۔ جب یہ سوال ”مجھے بات بات پر قصہ کیوں آتا ہے؟“ ذہن میں قائم ہو جائے تو اس خاص بات کا تصور کریں جس بات پر آپ کو فوری تاؤ آجاتا ہے۔ جب وہ بات سامنے آجائے تو اس اشتعال انگیز بات سے تعلق رکھنے والی تمام باتوں پر یکے بعد دیگرے سوچنا شروع کر دیجئے۔ اگر چاہئے میں جی کم ہوں تو مجھے بے اختیار جھنجھلاہٹ ہونے لگتی ہے۔ اب میں چاہئے کی جی اور جھنجھلاہٹ پر باقاعدہ سوچ بچار شروع کر دیتا ہوں۔ چاہئے پکانے والا احمق ہے، بار بار کہ چکا ہوں کہ چاہئے میں جی زیادہ ڈالا کر۔ مگر وہ میرے حکم کی تعمیل نہیں کرتا، کیوں نہیں کرتا۔ اس

لئے کہ مجھ سے نہیں ڈرتا، مجھ سے کیوں نہیں ڈرتا۔ اس لئے کہ میری شخصیت کمزور ہے۔ میں حکم سے کام نہیں لے سکتا اور ایک چاہئے پکانے والا ہی کیا؟ دوسرے گہرے گہرے بھی میری پروا نہیں کرتے۔ اس ترتیب سے مجھے اپنے سلسلہ خیال کو آگے بڑھانا اور ماضی کی طرف چلنا چاہیے۔ رفتہ رفتہ پتہ چلے گا کہ چاہئے کی جی پر غضبناک ہونے کا تو ایک بہانہ ہے۔ قصے کی اصل وجہ کچھ اور ہے۔ یہ ”وجہ“ ماضی کے واقعات میں الجھی ہوئی ہے۔ اب میں سوچنا شروع کرتا ہوں کہ چودہ سال کی عمر میں مجھے کن کن باتوں پر قصہ آجاتا کرتا تھا؟ اور بارہ سال کی عمر میں؟ اور دس سال کی عمر میں اور آٹھ سال کی عمر میں؟ یہاں تک کہ سوچے سوچے بچپن کے ابتدائی دور، پانچ سال کی عمر میں پہنچ جاتا ہوں۔ پچھل زندگی کی فلم، باطن کی نگاہوں کے سامنے سے گزر رہی ہے۔ یکے بعد دیگرے قصے کے اسباب سامنے آ رہے ہیں۔ چار یا پانچ سال کی عمر میں مجھے قصہ اس لئے آتا تھا کہ اکی ہر وقت چھوٹے بھائی کو گود میں چڑھائے چڑھائے پھرتی تھیں۔ انہوں نے مجھے بالکل نظر انداز کر دیا تھا۔ اس طرح چھوٹے بھائی کے مقابل میری شخصیت دب گئی تھی۔ میری انا کہ میں ہوں، بالکل کمرہ گئی تھی۔ میں جھجھکتا تھا، جھنجھکتا تھا، روتا تھا، کھلنے لگتا تھا، پھوڑ کر پھینک دیتا تھا۔ غرض اس ترتیب پر غور کرنے سے میرا ذہن بات بات پر جھنجھکتا ہے، قصے کا چھاننے کی تہہ تک پہنچ جائے گا۔ حقیقت یہ ہے کہ چاہئے کی جی تصور دار نہیں، قصے کا بنیادی سبب یہ ہے کہ دوسرے بھائی کی ولادت کے بعد، میری قدر کم ہو گئی تھی۔ اس کی تلقین اور اشتعال انگیزی اب تک لا شعور میں بیٹھی ہوئی ہے۔ جی ہوئی ہے اور اس گہری دلی ہوئی قصے کی کیفیت نے ایک بہانہ اپنے اخراج کا تلاش کر لیا ہے اور وہ بہانہ ہے کہ چاہئے میں جی کم کیوں ڈالی گئی۔ یقین کیجئے کہ اس محاسبے کے بعد مجھے اپنا تمام قصہ بے سخی نظر آنے لگے گا، اور اب میں نہ ہر چاہئے پکانے والے پر، جی کی بھڑاس نکالوں گا، نہ چاہئے دانی کی شامت آئے گی کیونکہ قصے کا اصل سبب شعور میں گیا۔ جو حال میرے قصے کا ہے۔ وہی حال آپ کی مایوکی، احساس کمتری، آپ کی بے احمادی، آپ کے دہم،

آپ کی نفرت، آپ کے حسد اور آپ کے خوف کا ہے۔ ان میں سے ہر حراچی کیفیت کی جزئیوں دور پہنچنے کے کسی تجربے میں چھپی ہوئی ہے۔ آپ کسی معالج نفسیات سے تحلیل نفسی نہیں کر سکتے، نہ کرایے۔ آپ خود اپنے معالج بن جائیے۔ دس، بارہ گہرے سانس لیجئے۔ متبادل طرز تنفس یا استراق کی کوئی مشق کرتے ہیں، تو سبحان اللہ سونے پر سہاگہ نہیں کرتے جب بھی محاسبہ ماضی کی مشق ضرور کیجئے۔ وہی طریقہ سانس لے کر آرام سے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیے یا لیٹ جائیے، اور ایک سوال قائم کر کے حلال میں کیوں احساس کتری میں مبتلا ہوں۔ اس سوال کے گرد ذہن کو چکر لگانے دیجئے۔ آہستہ آہستہ آپ کی توجہ اپنے ماضی کی طرف سہل ہوجائے گی۔ چودہ سال کی عمر، دس سال کی عمر، چھ سال کی عمر۔ اس زمانے کے جتنے واقعات یاد آجائیں، سب پر غور کیجئے۔ ذہن میں یہ تصور قائم رہے کہ آپ کو اپنے احساس کتری کا بنیادی سبب معلوم کرنا ہے۔ ذہن اس نقطے سے ہٹنے نہ پائے۔ اسی ایک پوائنٹ سے چٹنا رہے، مگر سوچ کے دائرے خود بخود وسیع تر ہوتے چلے جائیں۔ یہاں تک کہ آپ اپنے ماضی میں محسوس جاتیں، وہیں کہیں احساس کتری کا چہرہ چھو بیٹھا ہوگا۔ جس حال وہ چہرہ بکرا گیا، آپ کے نفس میں بیٹھا ہوا۔ کاٹا نکل گیا۔ یہ بات طے ہے، یہ تو ہوا ماضی کا محاسبہ۔ اب آپ نے مراقبہ کی طرف۔ مستقبل کے مراقبہ کی طرف، یاد رکھیے کہ ماضی کا محاسبہ پچھلی کمزوریوں کے متعلق ہوا کرتا ہے اور مراقبہ مستقبل کی کامرانڈوں کی نسبت، یہ فرق ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے۔ حلال آپ نے ایک صفحے میں اس بات کا محاسبہ کیا مجھے قصہ کیوں آتا ہے؟ اس کا ابتدائی سبب کیا ہے۔ بات بات پر جھنجھلانے کی عادت مجھے راسخ کس طرح ہوگئی۔ محاسبہ ماضی کے دوران آپ نے نفس کا چہرہ بکرا لیا۔ اب آپ کا ذہن صحت مند ہے۔ اب آپ ذہن میں بدحراچی کے بجائے خوش حراچی، افسردگی کے بجائے شگفتگی، آزر دگی کے بجائے خندہ روئی اور خفی و درخشی کے بجائے نرمی اور تبسم کا تصور قائم کیجئے۔

☆☆☆

گلاب کا پھول

خندہ روئی اور شگفتگی نفوس چیزیں نہیں، جن کا تصور یا ایج ذہن میں قائم ہو سکے، لہذا پھول کی تصویر ذہن میں قائم کیجئے کہ وہ شگفتگی اور خندہ روئی مسکراہٹ اور تازگی کی تصویر اور اس کی تشکیل (ایج) ہے۔ یہ گلاب کا پھول ہے کتنا خوبصورت اور کس قدر دلکش؟ سفید گلاب، سرخ گلاب، سیاہ گلاب، دودھیارنگ کا گلاب، گہرے سبز رنگ کا گلاب۔ غرض گلاب کے جتنے رنگ تصور میں آسکیں آئے دیجئے۔ سب کا یکے بعد دیگرے تصور کیجئے۔ یہ گلاب کی منہ بندگی ہے۔ سبز فنی پر کس قدر اچھی لگ رہی ہے۔

ہم نے کبھی شگفتگی گل کی

ہم نے کبھی شگفتگی گل کی

آنکھیں بند کئے ہوئے گلاب کی شگفتگی گل کا تصور ذہن میں قائم رکھئے۔ اب آپ کا سلسلہ خیال جس کا تعلق گلاب سے ہے۔ آہستہ آہستہ مگر مستقل طور پر آگے بڑھ رہا ہے۔ یہ گل دھیرے دھیرے مکمل رہی ہے۔ اس کی نرم، نازک اور رنگین چٹاں پھیل رہی ہیں۔ یہ گل آہستہ آہستہ پھول بنی جا رہی ہے۔ اس سے خوشبو اور رنگ کی بہر میں نکل رہی ہیں۔ اب گلاب کے پھولوں کی پوری کیا دیاں اور پھولاریاں آپ کے سامنے ہیں۔ پھول ہنس رہے ہیں، کلیاں مسکرا رہی ہیں، غنچے چمک رہے ہیں۔ ٹھوٹے مہک رہے ہیں، بڑے مہک رہا ہے۔ گلاب کے پھتے ہوئے پھول سے حسرت کر کے آپ کا تصور پھتے ہوئے گلابی چہروں کی طرف جاتا ہے، اور میر کا شعر یاد آ جاتا ہے۔

نازکی اس کے لب کی کیا کہیے پھگڑی اک گلاب کی سی ہے

پھر ہنسی ہوئی، مسکراتے ہوئے ستارے، جھلکتا ہوا چاند، یہ سب خوش حراچی، تازگی، قلقلگی اور شہدہ روئی کی ملائشیں ہیں۔ ان تمام علامتوں کو یکے بعد دیگرے لہن میں لایئے۔ اسے کہتے ہیں تازگی اور قلقلگی کا مراقبہ۔ جس کا تعلق مستقبل سے ہے، یعنی آپ بھی کل سے اتنے خوش حراچی اور قلقلہ رو بہن جائیں گے۔ جتنا خنداں و فرحان آج گلاب کا پھول ہے۔ اس مراقبے کے دوران آپ پر، خوش حراچی، تبسم، امید، اعتماد، عزم، کامیابی اور انسانی عظمت کے ہارے میں کسی ایسے نکتے کا انکشاف ہوگا جیسا انکشاف دنیا کے ممتاز سائنس دانوں، موجدوں، مفکرین اور شاعروں پر قاعدہ مور فکر کے سبب سائنس، طبقات، جینالوجی، فلسفے اور شعر کی دنیاؤں میں ہوتا ہے۔ شعر گوئی کا مکمل تو باقاعدہ مرتبے کی حیثیت رکھتا ہے۔ غالب کہتے ہیں کہ:

آج ہیں فہم سے یہ مضامین خیال میں

غالب صریح خامہ نوائے سرور ہے

صریح خامہ کہتے ہیں کاغذ پر ظلم چلنے کی آواز کو اور نوائے سرور صلیبے فہم نظری۔ تو یہ نوائے سرور لکھنے کی روشنی میں شاعر کو کاغذ کا چھائی اور شعر کو سحر میں اور بیان کو الہام میں تبدیل کر دیتی ہے، لکھنے درحقیقت مراقبے ہی کو کہتے ہیں۔

بیشے رہیں تصور جاناں کئے ہوئے

ہاں، ایک بات اور یاد رکھئے۔ عاصیہ کے دوران بھی مراقبے کے درمیان بھی، ذہن ہار بار اوجھر اوجھر بھٹکتا رہے گا، بھٹکنے دیجئے۔ آپ کی کوشش یہی ہو کہ توجہ کی ساری قوت سٹ سٹا کر ایک ہی چوائسٹ (نقطے) پر مرکوز رہے۔ اگر کوئی دوسرا خیال آتا ہے تو آنے دیجئے اور گزر جانے دیجئے۔ پھر ساری توجہ صرف اپنی ایک نقطے پر لگا دیجئے۔ یہ عمل بار بار کرنا پڑے گا۔ یہ بے حد تکلیف وہ کام سہی، لیکن ذہن کو منظم سوچ بچار کی عادت ڈلوانے کے لئے یہ کوشش ضروری ہے، خیال بہت بڑی قوت ہے۔ اتنی بڑی قوت کہ ہم اس کی نامحدود وسعتوں کا اندازہ بھی نہیں لگا سکتے۔ جس طرح تھپن کے مقابلے میں مکا،

یعنی ہاتھ کی پانچوں بندگی ہوئی انگلیوں کی ضرب کاری اور کارگر ثابت ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح ہر اگندہ خیالی کے بجائے خیالات کو سمیٹ کر جو تصور قائم کیا جاتا ہے وہ انقلاب انگیز ہوتا ہے۔ مولانا جلال الدین رومی رحمۃ اللہ علیہ خیال کی نسبت فرماتے ہیں کہ

"نسبت و ش" ہشاد خیال اندر جہاں

تو جہانے بر خیالے بین رواں

بر خیالے صلح شان و جنگ شان

در خیالے فخر شان و تحق شان

آن خیالاً حکمہ دام اولہاست

نکس مہ رویان بہتان خداست

یعنی اگرچہ خیال جہاں میں ایک بے بود چیز کی حیثیت رکھتا ہے (یعنی نظر نہیں آتا) لیکن ساری دنیا خیال کے بل پر رواں دواں ہے۔ لوگوں کی ہا ہی صلح و جنگ ایک نہ ایک خیال پر موقوف ہے، اور خیال ہی سے ان کو فخر یا عداوت ہوتی ہے۔ البتہ دنیوں کے خیالات اور تصورات کا نکس، بڑھن کے آئینے میں اس وقت پڑنا شروع ہوتا ہے جبکہ ذہانت کو عقلی طور پر استعمال نہیں، عقلی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ عالم لوگ مشین کی طرح کام کرتے اور کپیڈر کی طرح سوچتے ہیں۔ انسان معمولات اور روزمرہ کے لگے بندھے قاعدوں یعنی "روٹین" کی زندگی بسر کرتے کرتے رفتہ رفتہ مشین کی طرح خس اور شہب ہو کر رہ جاتا ہے۔

☆☆☆

منشیات کا استعمال

ٹھپ ہو جانے اور ضمیر بن جانے کی یہ مشینی کیفیت انسانی ذہن کی ساخت کے خلاف ہے۔ حیوان اور فرشتے ازل سے مشینی زندگی بسر کرتے رہے ہیں اور اب تک مشینی زندگی بسر کرتے رہیں گے۔ ابتدائے آفرینش سے آج تک جو فرشتے مجدد میں پڑے تھے وہ اب تک مجدد میں پڑے ہیں اور آج سے پچاس کروڑ سال قبل جہیل پھلی یا آٹھ آٹھ پاؤں کی مکڑی کو استیلا فطرت نے جس قسم کا طرز زندگی سکھا دیا تھا۔ وہ اسی ”روٹین“ پر کاربند ہیں۔ لیکن انسان، انسان ہے۔ فرشتہ ہے، نہ ستارہ، مچھلی اور جیلی مچھلی۔ نہ مشین ہے، نہ مکڑی۔ انسانی ذہن ہر میدان میں نت نئے تجربے کرتا رہتا ہے۔ معاشرت اور معاش کا کوئی ایسا گوشہ نہیں جس میں نت نئی تجربے کا ریل کامل جاری نہ ہو۔ زندگی کا ہر گوشہ انسانی تجربہ گاہ کی حیثیت رکھتا ہے۔ مگر عادیہ فطرت کی حیثیت لیبارٹری کی سی ہے اور انسانی ذہن اس لیبارٹری میں ماہر کیمیا کی طرح ہر مواد کا تجربہ کرتا رہتا ہے۔ ان میں سے بعض تجربے مفید ہیں اور بعض مضر۔ جب ہمارے اعصاب مشین کی طرح کام کرتے کرتے تھک جاتے ہیں تو ہم کوئی ایسا ”فشل“ چاہتے ہیں، جس کا تعلق روزمرہ کی زندگی یعنی (ROUTINE) سے نہ ہو۔ ذہن کی اس جدت پسندی اور تجربہ پسند صلاحیت کی کوکھ سے تمام علوم، تمام فنون اور تمام معاشروں، تمام تہذیبوں اور تمام ایجادوں نے جنم لیا ہے اور بعض جرائم بھی اسی بوردت اور بیزاری کو دور کرنے کے لئے کئے جاتے ہیں۔ جو مشینی طرز زندگی کے سبب ذہن پر طاری ہو جاتی ہے۔ انسان نشہ آور دواؤں کا استعمال بھی اسی لئے کرتا ہے کہ ذہن کو عام نرغ سے ہٹا کر نئی سمت میں موڑ سکے۔ پان، زردہ، تمباکو،

مراقبہ (حصہ اول)

چائے، کافی اور شراب کے نقصان دہ اثرات پر اتنا کچھ لکھا گیا ہے اور اس ضمن میں جی ہار کینسر یعنی گلے، منہ، جگر، معدے اور آجڑوں کے سرطان کا ذکر کیا گیا ہے کہ پڑھتے پڑھتے اب ان مضامین سے گھٹن آنے لگتی ہے۔ لوگ یہ تو بڑی احماتی سے کہہ رہے ہیں کہ تمباکو نوشی سے سرطان پیدا ہونے کا امکان ہے، لیکن یہ نہیں سمجھتے کہ آخر سرکریٹ پیچے کیوں ہیں؟ تمباکو کا دھواں کوئی خوش ذائقہ چیز نہیں، اس سے پیٹھ نہیں بھرتا، پیاس نہیں بجھتی، وزن میں اضافہ نہیں ہوتا، بلکہ سرکریٹ کے مصارف الگ ابالیں ہر لوگ پیسے خرچ کر کے سرکریٹ خریدتے اور اس کی طلب میں بولائے پھرتے ہیں۔ تو کیوں؟

جب تک سرکریٹ، چائے، قوی پان اور شراب کے خلاف جہاد کرنے والے اس ”جہاد“ کا جواب نہ دیں گے، وہ اس جہاد بلکہ مجدد زندگی کی اہم ترین، ذہنی اور الہیاتی حقیقت کے ساتھ انصاف نہیں کر سکتے۔ میں نے عرض کیا تھا کہ محرک اور نشہ آور چیزوں کا استعمال روٹین کی زندگی یا روٹین انسانی کے عین کٹنگی میل کے خلاف ایک ہتھیار کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہم جب کام کرتے کرتے اکتا جاتے ہیں تو گانے سننا، شعر سننے، رقص کرنے، تصویریں دیکھنے اور دوسری تفریحات کو ہی چاہتا ہے۔ اگر ہتھ دھو دھو تفریحات میسر نہ ہوں اور منشیات و محرکات (مثلاً چائے اور سرکریٹ) آسانی کے ساتھ دستیاب ہو سکتے ہوں تو ان کی طرف راغب ہونے لگتے ہیں ذہنی ممکن، دماغی بوجھ، مادیائی تکلف پس و پیش کی حالت، یکساں ماحول سے اکتا جانا۔ یک رنگ کاموں سے تھک جانا، یہ تمام زندگی کی عملی حقیقتیں ہیں جن سے ہر شخص دوچار ہوتا ہے ان سنگین چیلنجز سے عارضی فرار حاصل کرنے کے لئے وہ بہت سے رنگے کھڑے کر دیتا ہے۔

مرزا غالب نے جب یہ کہا تھا کہ:

سے سے غرض نشاط ہے کس دوسیا کو
اک گونہ بے خودی مجھے دلتا رات چاہیے

تو انہوں نے ایک بڑے اہم نفسیاتی نکتے کی طرف اشارہ کیا تھا۔ بے یقینی شراب ہمیشہ نشاط آوری اور فرحت و انبساط کے لئے استعمال نہیں کی جاتی، بلکہ گاہے گاہے "بے خودی" کی حالت طاری کرنے کے لئے الکحل کے چند قطرے زہر مار کر لئے جاتے ہیں۔

بہت قائل ہے زہر تاک لیکن کیا علاج اس کا

کہ اکسیر غم آفاق ہے یہ زہر تاک اب تک

بے خودی کی حالت بھی انسانی ذہن ہی کا ایک تقاضا ہے۔ جب شعور ذات کی غرض حد سے گزر جاتی ہے تو انسان چند لمحے کے لئے خود اپنے آپ کو بھول جاتا چاہتا ہے۔ خود آگاہی بھی درحقیقت حساس دل کے لئے روحانی عذاب سے کم نہیں۔

برے قریب نہ آ، اے بے خودی!

خود آگاہی کے جہنم میں جل رہا ہوں میں

پہلے دماغ کے لوگ خود آگاہی کے سبب مسلسل بے نیت پانے کے لئے اور بے خودی کی کیفیت طاری کرنے کے لئے چرس، الیون، ہنگ، الیون کے بعض مرکبات اور شراب وغیرہ استعمال کر رہے تھے۔ لیکن اب نفسیاتی اور طبیاتی تحقیقات کی روشنی میں بے شمار نیکو لانے والی، تشویش کو رفع کرنے والی، سرور پیدا کرنے والی اور تنویدی خراب طاری کر دینے والی دوائیں بازار میں آگئی ہیں جنہیں بے دریغ استعمال کیا جاتا ہے۔ صرف کراچی میں دوا کے ذریعے عادی نشہ کرنے والوں کی تعداد ایک لاکھ سے کم نہ ہوگی۔ جب روزمرہ کی گئی ہمدی زندگی بسر کرتے کرتے جسمانی اعضاء چٹنے لگتے ہیں، ذہن کی رفتار سست ہونے لگتی ہے۔ دماغ پوجھل پوجھل سا ہو جاتا ہے۔ طبیعت کند ہو جاتی ہے، تو ہم نفس اور جسم کی فرسودہ مشین کو متحرک کرنے اور منہ کا ڈانٹہ بدلنے کے لئے نئے نئے مشغلوں کی طرف بے اختیار متوجہ ہو جاتے ہیں۔ یہ بے اختیار توجہ تعمیری پہلو بھی رکھتی ہے، تخریبی پہلو بھی۔ اس کا تعمیری پہلو، فنون لطیفہ، عملی تحقیقات

تہذیبی سرگرمیوں، سائنسی ایجادوں، اور نئی نئی عملی اور علمی منصوبہ بندیوں کے روپ میں نمودار ہوتا ہے اور تخریبی پہلو جنگ، جرائم، تخریب کاری، مفسدہ پردازی، ہنگامہ خیزی، سماج کے خلاف بغاوت، بے روک ٹوک عیاشی اور غشیات کے استعمال کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ مشینی زندگی کی گردنت جتنی مضبوط ہوگی، جس طرح کہ آج کل یہ صنعتی دور ہے، انسانی ذہن احتجاج اور بغاوت کی اتنی ہی دور رس اور ہمہ گیر شکلیں اختیار کرے گا۔

☆☆☆

مرچو

..... آمین

صنعتی زندگی کا دباؤ

آج صنعتی زندگی نے ہمیں سچ سچ کی مشین بنا کر رکھ دیا ہے۔ سو (100) میں نوے (90) افراد عجب قسم کے ذہنی غلبان اور دماغی خلل میں مبتلا ہیں۔ سرمایہ دارانہ طرز زندگی، اونچ نیچ، معاشرے میں امیروں، غریبوں کی وجہ بندی، روپے کانے کی بے روک ٹوک ہوس، فیشن پرستی کی ترقی پزیر لہر، اخلاقی اقدار سے غفلت کی عام برعکس قدم قدم پر مہلکی ترغیبات اور جذبات کو بھڑکا دینے والی چیزوں کی فراوانی، ان سب کا نتیجہ یہ ہے کہ لوگوں کا نفس جو الٹا بھی کی شکل اختیار کر گیا ہے۔ انسانی شخصیت کا اخلاقی پرست (جو قدیم حرم زندگی کی پیداوار ہے) اندر سے ٹوٹ پھوٹ رہا ہے، طرح طرح کے جذبات بھڑکتے ہیں، مگر سچ کا دباؤ، ہمیں لقمہ دھکیل دیتا ہے۔ اس جبری دباؤ کے نتیجے میں اعصاب پر محسن کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے، دماغ بوجھل سا ہو جاتا ہے، طبیعت نشست ہو جاتی ہے۔ اکٹھا ہٹ اور بیزاری کے دورے پڑتے ہیں، کبھی کبھی ہاتھ پاؤں بے جان ہو جاتے ہیں، کسی کام میں جی نہیں لگتا۔ راتوں کو نیند نہیں آتی، ہضم کا فعل خراب ہو جاتا ہے۔ صبح کو آنکھ کھلتی ہے تو محسوس ہوتا ہے کہ رگ رگ ٹوٹ رہی ہے۔ بستر سے اٹھنے کو جی نہیں چاہتا، پھر یہی کیفیت سر پہر کے وقت طاری ہو جاتی ہے۔ یہی وہ ناقابل برداشت حالت ہے، جس کو برداشت کرنے کے لئے انسان کسی ایسا چیز کی طرف توجہ کرتا ہے جو ایک مرتبہ پھر دل و دماغ اعصاب اور ذہن کی مشینری کو حرکت میں لے آئے۔ جس کے اثر سے عام سوجھ بوجھ اور عملی شعور کی تھکا دینے والی رو دھیمی پڑ جائے اور انسان پر خودگی کی، تسکین، خواب آمیزی، سکون اعصاب، فرحت قلب، ایم

بے خبری اور روزمرہ کے آلام و انکار سے آزادی کی سی کیفیت ہو جائے سچ ہے مرزا غالب کے اوراد کی کوئی حد نہیں فرماتے ہیں:

بے فتنہ کس کو حالت آشوب آگئی

آشوب آگئی کہتے ہیں، سوچتے کے کرب آئیں ہنگامے یا عظام فکر کو۔ اس کرب آئیں ہنگامے کو فرو کرنے کے لئے کسی نہ کسی قسم کا نشہ مفید ہو جاتا ہو، بعض ادکات ناگزیر ضرور ہو جاتا ہے۔ قوامی پان سے لے کر (LSD) تک تمام مسکن مفرح اور نشی (نشہ آور) دوائیاں اسی مقصد کے لئے استعمال کی جاتی ہیں۔ نیت نیک ہے، مگر نتیجہ ہوا کتا۔ بے شک یہ دوائیاں وقتی طور پر انسان کو غم، حسرت، اندرونی اضطراب، جذباتی بھگان و زندگی کے ناگزیر انکار و آلام اور دماغی تشویش وغیرہ سے نجات دلا دیتی ہیں، لیکن رفتہ رفتہ یہی تریاق، ذہن اور یہی اعصابی سکون کسی حبیب طوفان کا ٹیڑھ خیمہ بن جاتا ہے۔

فنائے بحر پہ گہرا سکوت طاری ہے

پہ کس عظام خباں کی پردہ داری ہے

☆ ☆ ☆

ہم اس عالم پنہاں میں غرق رہتے ہیں
جہاں زمیں و مکان ساتھ ساتھ جیتے ہیں

ہارورڈ یونیورسٹی کے تجربہ کرنے والے پروفیسروں نے اعلان کیا کہ اس
کیمیائی مرکب کے زیر اثر ان پر وہی کیفیتیں طاری ہوئیں جو مونیوں، تارک الدنیا
تقیروں، صحرائیوں، یوگیوں اور اہل خانقاہ پر چلوں، ریاضتوں، مجاہدوں اور مراقبوں
سے طاری ہوتی ہیں۔ یعنی حقیقت مطلق سے وصل اور قطرے سے سمندر میں قنایت۔

عشرتِ قمر ہے دیا میں فنا ہو جانا

ایل۔ ایس۔ ڈی کے اثرات سے مسحور ہو کر ہارورڈ یونیورسٹی کے کئی طلباء اور
پروفیسر امریکہ سے جنوبی میکسیکو چلے گئے اور اب وہ ایک خانقاہ بنا کر وہیں مقیم ہیں اور
ایل۔ ایس۔ ڈی کی بدولت ہر لمحہ تجلیاتِ الٰہی سے سرشار رہتے ہیں۔ لاجل و لا قوۃ الا باللہ۔

امریکہ سے ایل۔ ایس۔ ڈی کی دوا انگلستان آئی اور لندن کے ہسپتال (آوارہ و
بزار) لڑکوں نے جو بے ذوق و ذوق سے اس طلسمی بوٹی کو اپنا لہجہ شروب قرار دے
دیا جس طرح چند دواؤں میں ملوسوم میں ہے۔ چند سال تک انگلستان میں ایل۔ ایس۔ ڈی
کا بہت زور شور رہا۔ رفتہ رفتہ انگلستان کے ان سرچرے لوجیوں نے محسوس کرنا شروع
کر دیا کہ اس شروب (L.S.D) کے استعمال سے وہ روحانی سکون نہیں ملتا، جس کا اتنا
پروپیگنڈہ کیا گیا تھا۔ اب کیا ہو؟ اب اوصالی ممکن کس طرح دور کی جائے؟ اب جذباتی
بیجان کو کس طرح فرو کیا جائے؟ اب مشقی زندگی کے روحانی کرب کا کیا علاج کیا
جائے؟ اب مردہ اصحاب میں کس طرح توانائی کی ہریں دوڑائی جائیں؟ اب نفسیاتی
دواؤں کو کس طرح گھٹایا جائے؟ اب خدا و جہاد کے معمول کو کس طرح سلجھایا جائے؟ اب
کس طرح روح کے گہرے مذہبی جذبے کی تسکین کی جائے۔ دنیا کے ہر گوشے (خصوصاً
مغرب) میں نئی نسل کے سامنے یہ اور اس قسم کے بھیا تک سوالات ایک پریشان کن
موت کی طرح تاج رہے ہیں۔ شراب سے سکون نہیں ملتا، مسکولین سے سکون نہیں ملتا۔

سفرِ عالم بالا

آپ کو یہ سن کر تعجب ہوگا کہ یورپ و امریکہ کی نئی اور پھلو جانپ کی جدید
نسل رفتہ رفتہ دہسکی، رم، ہیز، جن، ہراڈی، شیر، شیمپن، وائن، لیکور اور شراب کی
دوسری قسموں سے بیزار ہوتی چلی جا رہی ہے۔ ان کے خیال میں شراب سرے سے نشہ
آور چیز ہی نہیں، بلکہ چائے کی طرح کا ایک بظاہر محرک اور باطن میں مسکن مشروب ہے۔
جس سے وقتی طور پر بھوک کھل جاتی ہے۔ مغرب میں نہ شراب کی کمی ہے نہ شراب خالوں
کی۔ قدم قدم پر (PUB) اور (BAR) کھلے ہوئے ہیں۔ شراب کی اس ارزانی نے اس
کی قدر و قیمت اور گھناوی ہے۔ شراب کی اس بے اثری نے یورپ اور امریکہ کی نئی نسل
کو تیز نشوں مثلاً پست کے اعلیٰ سے رنگہ رنگ، دھتورہ، کھلا، ناگ، یعنی، تاوی کا مرقہ
گاجر اور چرس کی طرف متوجہ کیا اور نوجوانوں میں یہ نشے بے حد مقبول ہو گئے۔ ان نشوں
کی مقبول عام قسمیں مسکولین اور ایل۔ ایس۔ ڈی نمبر 25 ہیں۔ نیز وہ تمام دوائیں
جنہیں مہینا تک، ساگو سمک، ہارباچہٹ اور لنگولائز (بیجان خیز اور سکون بخش
مرکبات) کے نام سے کیمسٹوں کی دکان پر بالخصوص فروخت کیا جاتا ہے۔ اور
ایل۔ ایس۔ ڈی کے تجربات ہارورڈ یونیورسٹی امریکہ میں کئے گئے۔ اس یونیورسٹی کے
نفسیات دانوں نے جب (L.S.D) کی گولیاں استعمال کیں تو ان کے چہرہ و حلق روشن
ہو گئے۔ بقول خود زمان و مکان کی زنجیریں توڑ کر ان کے ذہن نے عالم بالا کا سفر کیا اور
کائنات کی حیرت انگیز حقیقتوں کو اپنی آنکھوں سے دیکھا۔

ایل۔ ایس۔ ڈی سے سکون نہیں ملتا۔ پھر کس چیز سے سکون ملے؟ کیا ایک مغرب کے دانشوروں پر انکشاف ہو کہ سکون دل سکون دماغ، سکون اعصاب اور سکون روح کا واحد ذریعہ، مراقبہ، مراقبہ اور صرف مراقبہ ہے۔

☆☆☆

ماورائی مراقبہ

مراقبہ کا ایک طریقہ نہیں، مختلف طریقے ہیں۔ ہر شخص اپنی ذاتی زو، جذباتی، روحانی، طبی ساخت اور مستقل مسئلہ تصورات کے تحت، کسی ایک نقطہ خیال کو مراقبہ کی لہر دہنا سکتا جہاں تک خود نفس مراقبہ کا تعلق ہے تو جدید نفسیات میں نہ اس کا کوئی مقام تھا، نہ اب اسے مستند طریق علاج کی حیثیت حاصل تھی۔ البتہ اب اس کی طبی فیض رسانی اور معاشراتی حیثیت کو کسی حد تک تسلیم کیا جانے لگا ہے۔ عام خیال یہ ہے کہ وہ لوگ مراقبہ کرتے ہیں جنہیں دنیا اور دنیا کے دھندوں سے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی۔ بے کار، بھالی اور خالی الذہن بچنے سے بچر ہے کہ ایسا سوچ میں پڑ گئے، جس میں کوئی دین کا لائحہ ہے۔ یہ دنیا کا بچہ ہے لوگوں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ جب کا وہ دین میں یا کلام ہو جاتے ہیں۔ زندگی کے مصائب سے ڈرنے لگتے ہیں یا روزمرہ کی سنگین حقیقتوں سے مقابلہ کرنے کی تاب نہیں رکھتے تو جیتے جاگتے پسندیدہ خواب دیکھنے لگتے ہیں۔ مثلاً میں بہت بڑا شاعر، آرٹسٹ، موجد، سیاست دان، تاجر، وکیل یا سپہ سالار وغیرہ ہوں اور لاکھوں آدمی ازراہ عقیدت مجھے سلام کر رہے ہیں لیکن یہ مراقبہ نہیں مانگو لیا ہے۔ مانگو لیا ایک سوداوی مرض کا طبی نام ہے۔ مراقبہ مسلسل اور منظم خیال کو کہتے ہیں، جس کا طریقہ عرض کیا جا چکا ہے۔ جدید نفسیاتی تجربات اور تحقیقات سے ثابت ہے کہ مراقبہ کے ذریعے ذاتی، نفسیاتی الجھنوں، دباؤ، اضطراب، تردد، خوف، مایوسی، احساس کمتری اور دوسری نفسیاتی الجھنوں اور جذباتی پیچیدگیوں پر آسانی کے ساتھ قابو پایا جاسکتا ہے۔ لاس اینجلس (مریکہ) سے "مرکز برائے علوم صحت" کے ناظم ڈاکٹر رابرٹ کیتھ والیس نے اعلان کیا

ہے کہ مادرائی مراقبہ (TRANSCEDENTAL MEDITATION) ذہنی صحت مند کی لئے حد درجہ مفید ثابت ہوا ہے۔ امریکہ کے 15 کالجوں کے طالب علم بطور تجربہ مادرائی مراقبہ کر رہے ہیں۔ ان طلبہ نے اقرار کیا ہے مادرائی مراقبہ سے ان کی ذہنی اور دماغی صلاحیتوں میں غیر معمولی اضافہ ہوا ہے۔ ڈاکٹر وائٹس نے ”دوران مراقبہ“ ان طالب علموں کا مطالعہ کیا تو پتہ چلا کہ مراقبہ کی حالت میں ان کے قلب کی رفتار سست پڑ جاتی ہے آکسیجن کا مصرف کم ہو جاتا ہے اور دماغ سے نکلنے والی برقی لہروں کی تلاش (ELECTRO, ENCE, PHALO, GARM) میں سستی اور کمی آ جاتی ہے مراقبہ کی حالت میں دماغ سے ”الفا“ قسم کی لہریں نکلنے لگتی ہیں اور کبھی الفا سے بھی مدغم لہریں ”تھیمیا“ خارج ہوتی ہیں۔ اس کے دماغی طبعی معائنے سے پتہ چلا کہ دماغی صحت اور سکون قلب کے لئے کس قدر مفید ہوتی ہے؟ ڈاکٹر وائٹس کے بیان کے مطابق مراقبہ کی حالت میں ذہن پر جو کیفیت طاری ہوتی ہے، وہ نئے، نئے اور خود بخوبی (سپلانٹ ہائسز) خواب ہے بالکل مختلف ہے اور ان سے کہیں زیادہ سکون بخش و فرحت افزا اور صحت مند۔

☆☆☆

علاج بذریعہ مراقبہ

آج کل امریکہ کے نفسیاتی معالجین کی توجہ لاس اینجلس، کیلی فورنیا کے مرکز برائے علوم صحت (ESALEN INSTITUTE) کی طرف لگی ہوئی ہے جہاں مراقبہ کے ذریعے ایسے ذہنی اور دماغی مریضوں کا علاج کیا جاتا ہے، جو عام نفسیاتی علاج کے ذریعے صحت مند نہ ہو سکتے ہوں۔ خصوصیت کے ساتھ انسانی ٹیوٹ میں چرس، جین، مادی جوانا، ہیروئن اور ایٹل۔ ایس۔ ڈی کے بارے ہوئے نوجوانوں کا علاج بذریعہ مراقبہ کیا جاتا ہے۔ یہ گولیاں (جنہیں عام طور پر نشے کے عادی لوگ استعمال کرتے ہیں) تین قسم کی ہوتی ہیں

1۔ (وہ جن سے نچھڑاؤ طاری ہو جاتا ہے یعنی (SEDATIVE)۔
2۔ وہ دوائیں جن کے استعمال سے یہ احساس ہو کہ ذہن کل گیا، یعنی

(NARCOTIC)

3۔ وہ دوائیں جن سے مرکزی اعصابی نظام میں تحریک پیدا ہو جائے، یعنی (STIMULANT)

مشرقی نوجوانوں میں کیمیائی گولیوں کے ذریعے نجات اور نروان حاصل کرنے کی خواہش جنوں کی حد تک جا پہنچتی ہے۔ لاس اینجلس کے (ESALEN INSTITUTE) میں نفسیاتی مریضوں کیسے جو دواؤں سے صحت یاب نہ ہو سکے۔ ایک مراقبہ گھر قائم کیا گیا ہے۔ جہاں نوجوانوں کو مراقبہ کی تعلیم دی جاتی ہے۔ کچل مرنی اس مراقبہ کے ڈائریکٹر ہیں۔ مراقبہ کا طریقہ یہ ہے کہ مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ گوشہ

تہ کی میں چلا جائے اور سکون سے بیٹھ کر، ایسا نام یا نقطہ دہرانے لگے جس سے اسے روحانی دلچسپی ہو، مثلاً عیب نیچوں کے لئے یعنی علیہ السلام کا نام عتاقیس کی حیثیت رکھتا ہے۔ برہمن نام رام اور یہودی سام سام کے ذریعے روحانی طاقت حاصل کرتے ہیں، یہ اسم ذات (اللہ) میں مسلمانوں کے لئے غیر معمولی کشش ہوتی ہے۔ جب مریض اس طرح گوشہ تہائی میں کوئی اسم یا نقطہ دہرانے کا عادی ہو جاتا ہے تو رفتہ رفتہ اس پر عجیب و غریب حالتیں طاری ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔ ہمارے یہاں تصوف میں ذکر، طبعی، ذکر عقلی یا کوئی ورد و تکبیر یا تسبیح و تہلیل یا عزیمت، مناجات، دُعا وغیرہ بھی اس سلسلے کی کڑیاں ہیں۔ ماس، انجیل کے ادارہ علوم صحت میں نفسیاتی مریضوں کا علاج ذکر (کسی نام کی تکرار) اور مراقبہ کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ لیکن جب سلسلہ تصوف کا کوئی رہنما یا مرشد کسی مریض کو ذکر یا مراقبہ کی، چارٹ دیتا ہے تو صرف نفسیاتی صحت مندی ہی اس کا مقصد نہیں ہوتی بلکہ مرشد کی نظر، مرید کی روحانی ترقی پر رہتی ہے اور ظاہر ہے کہ جو روحانی طور پر صحت مند ہوگا۔ اس کی نفسیاتی اور جسمانی تکمیل میں کوئی کسر باقی نہیں رہ سکتی۔

☆☆☆

مراقبہ و ذکر

اہل تصوف میں ذکر کی بہت سی قسمیں ہیں۔ مثلاً عبادی، خدائی، دوزخ، شرعی، عشق، شرعی، پاس، انقباس، جس دم، اسم ذات، لفظی اثبات، نظر بر قدم، ہوش و دردم وغیرہ۔ ذکر کے بعد مراقبہ کرتے ہیں۔ مرید کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ یہ تصور کرے کہ خدا الہ ہے دیکھ رہا ہے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ مرید کو تاکید کی جاتی ہے کہ وہ رگب جاں (رگب دگ) کا تصور کرے یعنی اپنی پوری توجہ رگب گلو کی طرف مرکوز کر دے اور ذہن میں بعض القوب من حبل الموعود (ہم تمہاری رگب گردن سے بھی قریب تر ہیں) کے معنی کو ڈھرتا رہے۔ بعض قلب میں تصور الہی قائم کرتے ہیں یعنی دل کے اندر ایک ایسی اذنی نوحہ پیش ہے۔

گزرتی ہے جو انسانوں کے دل پر دیکھتا ہوگا

خدا دل کے در پہ سے یہ مہر دیکھتا ہوگا

وہ جس کا جلوہ صدر رگب روشن ہے رگب جاں میں

رگب گردن پر رقص لوبک عجز دیکھتا ہوگا

بعض اور باب طریقت میں مراقبہ بخری کا رواج ہے۔ یعنی یہ تصور کیا جاتا ہے کہ ہم گہرے سمندر میں ڈوبے ہوئے ہیں۔ چاروں طرف پانی ہی پانی ہے، اور اندر چرا چھایا ہوا ہے۔

خاموشی و غمگی جو بسر کر دے ہیں ہم

گہرے سمندروں میں ستر کر دے ہیں ہم

مراقبہ بری یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے اپنے آپ کو بیاباں ہولناک میں تصور

کیا جاتا ہے۔ ہو گا عالم، نہ آدم نہ آدم زاد۔ بیابان کا جب تصور قائم ہو جاتا ہے، تو ذہن بیابان سے تعلق رکھنے والے تلازمات کی طرف خود بخود منتقل ہونے لگتا ہے۔ مراقبہ کرنے والے کو خود کوئی کوشش نہیں کرنی پڑتی، نہ کوشش کرنی چاہئے، بلکہ ذہن کو آزاد قطعاً خود بخود چھوڑ دینا چاہئے، کہ وہ جس طرح چاہے اس بیابان میں سر کرے۔ ظاہر ہے کہ بیابان کا تصور قائم کرنے کے بعد ذہن میں خود بخود خیالات کا جو سلسلہ شروع ہوگا وہ یا کہ اس طرح ہوگا کہ چاروں طرف سناٹا ہے، عالم ہو ہے۔ اٹلی تا اٹلی خبر اٹھ رہا ہے اور پورب سے سورج بہ ہزار آب و تاب طلوع ہو رہا ہے۔ تاحید نظر و حجب کا حقیقی جاری ہے وغیرہ وغیرہ۔ الغرض بیابان کی مناسبت سے صد خیالات ذہن میں آتے رہیں گے۔ تا آن کہ ذہن ایک ایسی حقیقت تک پہنچ جائے گا جو بیابان کی سطح سے کہیں بلند تر ہوگی۔ مراقبہ لوری کا طریقہ اس سے قبل عرض کر چکا ہوں، اور انی مراقبہ کا ذکر کیا جا چکا ہے۔ اور انی مراقبہ کی صد ہا صورتیں ہو سکتی ہیں۔ مثلاً ایک صورت یہ ہے کہ میں اپنے جسم سے باہر ہوں اور ملامتیں پر دلاؤں اور کہوں۔

یا آسمان کا تصور قائم کرے یا عظمت و شوکت کے معانی پر غور کرے یا راجت و ہندی کے موضوع پر فکر کرے۔ اور انی مراقبہ کی بہت سی قسمیں ممکن ہیں اور ہیں۔ البتہ یہ ذمہ داری، معالج یا مرشد یا استاد کی ہے کہ وہ مرید یا مریض یا طالب کے رجحان طبع اور ذوق و شوق کو ملحوظ رکھتے ہوئے اس کے لئے مراقبہ کی کوئی شکل تجویز کرے۔ میر ذاتی تجربہ یہ بھی ہے کہ مراقبہ نفسیاتی مریضوں کے لئے بڑا صحت مندانہ عمل ہے اور مراقبہ سے بعض لوگوں کو عجیب و غریب ذہنی تجربے ہوتے ہیں۔

محمد رشید 134 / ای نیچرل گیس پاور اسٹیشن، میراں قلعہ (ملتان) اپنے مکتوب مورخہ 13، اپریل 1972ء میں لکھتے ہیں کہ:

”مراقبہ میں طرح طرح کے مناظر دیکھتا ہوں۔ یہ مناظر بڑے حیرت انگیز

ہوتے ہیں۔ کچھ جانے بچنے کے مناظر، کچھ انہماک (نظارے) بعض اوقات نظارہ پائلنگ صاف ہوتا ہے۔ بعض اوقات نامصاف، مناظر کے علاوہ عجیب عجیب آوازیں بھی سنائی دیتی ہیں۔ کبھی کبھی سماعت اس قدر حساس ہو جاتی ہے کہ دل کی ضربات صاف سنائی دینے لگ جاتی ہیں۔ چند بار مراقبہ میں نیلا نیلا دھواں منڈھاتے ہوئے نظر آتا ہے، جیسے میرے سر پر کوئی ابر پارہ جنبش کر رہا ہے۔ چند بار ایب محسوس ہوا کہ جیسے کوئی دھماکہ ہونے والا یا دماغ کسی اندرونی دھماکے سے پھٹ جائے گا۔

محمد رشید نے سماعت کی غیر معمولی حساسیت کی طرف اشارہ کیا ہے۔ اس عمل سے صرف قوت سامعہ ہی چونکا نہیں ہو جاتی، بلکہ تمام حواس خمسہ اس قدر شدید اور تیز ہو جاتے ہیں کہ بقول محمد رشید، یہ احساس کہ جیسے کوئی دھماکہ ہونے والا ہے۔

دھماکہ یہ احساس درحقیقت اعصابی حساسیت کی علامت ہے۔ ایسی اعصابی حساسیت ہے جو مریض یا مرید کو عام جسمانی سطح سے بلند تر کر دیتی ہے اور وہ ان تمام ترغیبات کو بخوبی قبول کر لیتا ہے جو اُسے دی جاتی ہیں، اور چونکہ نفسیاتی امراض اور ان کے علاج کی بنیاد ترغیب اور صرف ترغیب پر ہے، اس لئے کہ مراقبہ کے سبب مریض میں ہر قسم کی ترغیب قبول کر لینے کی جو تیز استعداد پیدا ہو جاتی ہے۔ ترغیب پذیری کی اس استعداد کو نفسیاتی، صحت مندی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً ایک شخص پر خوف مرگ کے دورے پڑتے ہیں۔ اس مرض کی شدت کا سبب وہ ترغیبات اور ہدایتیں ہیں جو خود مریض اپنے کو دیتا رہتا ہے۔ یعنی میری زندگی کے دن پورے ہو گئے ہیں۔ میرا دل کمزور ہے، بس اب حادثہ لیل ہونے ہی والا ہے۔ مریض کا ذہن برابر یہ ترغیب دہراتا رہتا ہے اور جوں جوں وہ ترغیب دہراتا ہے۔ اس کے مرض میں شدت پیدا ہوتی چلی جاتی ہے۔ ترغیبات کی اثر آفرینی بڑھتی چلی جاتی ہے، یعنی جب شیطانی چکر ہے کہ ترغیب سے خوف میں شدت پیدا ہوتی ہے اور خوف کی شدت سے ترغیب ہوتی چلی جاتی ہے۔

مراقبہ مرگ

حضرت شاہ ولی اللہ رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا ہے کہ:

تمام انسانی جذبات میں سب سے زیادہ بنیادی، دور رس اور گہری اہمیت خوف کے جذبہ کو حاصل ہے، خوف ہی کے بغیر سے تنہا ہی کا احساس پیدا ہوتا ہے، اس جذبہ کے علماء نفسیات حضرت شاہ ولی اللہ رحمۃ اللہ علیہ کے اس بیان کی تائید میں ایک لہجہ میں یہ خوف ہی ہے جو ہر دم کو جنم دیتا ہے جذبہ خوف کے سبب انسانی جسم میں جو کچھ کسی بیماری اور فطری تہذیب یا بھی واقع ہوتی ہیں۔ مثلاً خوفزدگی کے مریض کا جگر خراب ہو جاتا ہے۔ دوران خون کے نظام پر بھی اس کا گہرا اثر پڑتا ہے، بلڈ پریشر کی شکایت بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ مختصر یہ کہ نفس انسانی کے عمل میں جذبہ خوف کو اتنی اہمیت حاصل ہے۔ جتنی جہنی بھان کو جس طرح جہنی جذبہ نفس اور جسم میں بھان اور ملامت برپا کر دیتا ہے۔ اسی طرح خوف کا جذبہ بھی ہماری بدنی اور نفسی مشین کو تباہ کر دیتا ہے۔ خوف کے دہراثر خون میں پھرکی مقدار بڑھ جاتی ہے، معدہ ریڑھ کی ہڈی کے قریب جا لگتا ہے۔ ہاتھ اور پاؤں کی حالت سلب ہونے لگتی ہے اور سب سے بڑی بات یہ خوف کی گہری اور مستقل کیفیت سے ہمیں خود کو مکمل ناقص ہو جاتا ہے۔

اعراض کے خوف سے آزاد ہونے کے لئے حفظان صحت، طب جراحی اور دوا سازی کے فنون کو وجود میں لانا پڑا۔ انسان تنہا رہ کر خوف محسوس کرتا ہے، کیونکہ وہ سماجی حیوان ہے اور صرف اپنے گردہ اور گلے ہی میں رہ کر محفوظ اور مطمئن زندگی بسر کر سکتا ہے۔ چنانچہ لوگ جماعتوں، قبیلوں اور گروہوں کی شکل میں منظم ہوئے، گروہوں

کی اجتماعی محنت سے بستیاں بسائی گئیں۔ بستیوں میں قہر جوں نے آنکھ کھولی، تاریخ کا شعور پیدا ہوا، تمدن کے جوہر نکھرے۔ انتہا ہے کہ خود مذہب بھی انسان کے جذبہ خوف کے ازالے کے لئے نازل ہوا ہے۔ کج ہے ضرورت ایمان کی مال ہے۔ سائنس کی تمام ایجادات ضروریات کی کوکھ سے پیدا ہوئی ہیں۔ مگر ضرورت کا احساس کس نے دلا یا؟ خوف نے، ماضی کے تجربات کا خوف، حالی کی مشکلات کا خوف، مستقبل کے نامعلوم امکانات کا خوف۔ یہ ہیں جذبہ خوف کے صحت مند، مثبت، تعمیری اور مفید پہلو، اب اس کے منفی پہلو پر غور کیجئے۔

نصر اللہ جان (کوئٹہ) اپنے مکتوب 14، مارچ 1972ء میں لکھتے ہیں کہ تین سال سے عجیب موذی مرض میں مبتلا ہوں، بہت سے نفسیاتی معالجوں سے رجوع ہوا، بہت سی سکون بخش گولیاں کھائیں۔ بہت سے حکیموں کے مطلب میں حاضری دی، لیکن اب تک کوئی ٹائید نہیں ہوا۔

2. بازار میں نکلنے سے ڈر لگتا ہے یا پگل پن کی سی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ دماغ کام نہیں کرتا، نا انگلیں کانپنے لگتی ہیں، تپے لگتی تھکے سے بڑھ جاتی ہے، پسینے پسینے ہو جاتا ہوں، ہر شخص سے خوف زدہ رہتا ہوں۔

3. بات کرتے کرتے دلچسپ موت کا خیال آ جاتا ہے۔ قبر اور موت کا خوف 24 گھنٹے دماغ پر مسلط رہتا ہے۔

4. پہاڑوں، بڑی بڑی عمارتوں اور آسمان کو دیکھ کر دل دھڑکنے لگتا ہے۔ اختلاج قلب کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

5. اتنی یہ ہے کہ بعض اوقات دوستوں تک سے دہشت زدہ ہو جاتا ہوں، نروس بریک ڈاؤن (ظلمت اعصاب) کا دورہ پڑ جاتا ہے۔

6. موٹر چلاتے وقت طرح طرح کے دوسے آتے ہیں۔ میں خود حاضر ہوتا ہوں لیکن کوئٹہ میں کراچی کا نام سن کر مارے خوف کے لرزہ برپا ہوا ہوتا ہوں آج سے

تین سال قبل بالکل تندرست تھا، جسمانی طور پر آج بھی صحت مند ہوں۔ گہرے حالات پر سکون ہیں، شادی شدہ ہوں، عمر اٹھائیس سال ہے۔

(یہاں تک خط کی عبارت خود نصرت اللہ خان نے اپنے قلم سے لکھی ہے اس کے بعد) خط کی یہ سطریں، میں یعنی اُن کا بھتیجا (نصرت اللہ خان صاحب کا بھائی) لکھ رہا ہوں۔ کیونکہ خط لکھتے ناموں جان پر خوف کا دورہ نہ گیا اور انہوں نے کاغذ قلم مجھے دے دیا۔

☆☆☆

نزاع و جان کنی

نصرت اللہ جان تھا خوف کے مریض نہیں، اُن سے بدترین، خوف ناک اور دہشت ناک مریض میری نظر سے گزر چکے ہیں۔ جس طرح مسلسل خیمہ و قطب سے خون میں فساد و انتشار پیدا ہو جاتا ہے یا شدت غم سے ہال سلید ہو جاتے ہیں یا مسلسل تھکاوٹ و تردد کے سبب آدمی ماسور صحرہ میں جلا ہو جاتا ہے یا رنج و اندوہ سے قلب و دق (۳:۱۱) ہو جاتی ہے یا احساس کتری ہو جاتی ہے یا احساس کتری کی شدت لگت اور نامردی (جنسی کمزوری) کا سبب بن جاتی ہے۔ اسی طرح خوف کی شدت اخصابی نظام کو بڑی طرح شکست اور سخت توڑ پھوڑ سے دوچار کر دیتی ہے۔ نصرت اللہ جان نے بظاہر طور پر لکھا ہے کہ میں شدت خوف کے سبب نروس بریک ڈاؤن میں مبتلا ہو جاتا ہوں، جسم اور اکاں ایک دوسرے سے متاثر ہوتے اور ایک دوسرے کو متاثر کرتے ہیں۔ بھلی، بلب کو روشن کرنی ہے اور بلب، بجلی کی روشنی کے لئے ضروری ہے۔ ہر جذبہ خواہ وہ جنسی جذبہ ہو یا خوف کا جذبہ! اپنے اظہار کے لئے جسم کو استعمال کرتا ہے۔ خوف میں آدمی کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے، آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں، ہونٹ خشک ہو جاتے ہیں۔ چہرے پر ہوائیاں اڑنے لگتی ہیں، متفرق ہو جاتا ہے، جسم لرزنے لگتا ہے۔ اگر یہ مرض شدید ہو جائے تو آدمی کسی کام کا نہیں رہتا۔ اپناج ہو کر گھر میں پڑ جاتا ہے، بے شک طبی نفسیات کی دنیا میں ایسی بہت سی گولیاں ایجاد کر لی گئی ہیں جن کے استعمال سے مریض وقتی طور پر سنبھل جاتا ہے تاہم فقط گولیوں، انجکشنوں اور دواؤں سے طرز فکر، سوچنے کے ڈھنگ، انداز نظر اور ذہن کی مستقل تبدیلی ممکن نہیں، جب تک انسانی ذہن و فکر کے ایک مستقل

سانچے کو ڈاکٹر دوسرا نیا سانچہ نہ بنایا جائے گا۔ ممکن نہیں کہ انسانی کردار اور اس کے رویے میں مستقل تبدیلیاں پیدا کر دی جائیں۔ نصر اللہ جان خود جانتے ہیں کہ ان کا خوف بے بنیاد ہے، تاہم کوئی ایسی انجان پروہ طاقت ہے جو ان کی مرضی کے بغیر خوف کو مسلط کر دیتی ہے اور بے چارے کی ہر سوچ سمجھ اور سوجھ بوجھ (کامن سنس) سطل ہو کر رہ جاتی ہے، خوف کی بے شمار شکلیں اور وجہیں ہو سکتی ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ اہم شکل بیماری، جان کنی، موت، قبر، عذاب قبر، حشر، نشتہ اور جہنم کا خوف ہے، اگر کسی کو عذاب قبر اور حشر و نشتہ پر یقین نہ ہو جب بھی موت کے خوف سے کون آزاد ہو سکتا ہے۔

حقا زندگی میں موت کا کھانا ہوا

اڑنے سے وحشر بھی میرا رنگ درود تھا

اباب تصوف نے خوف مرگ کا علاج کرنے کے لئے مراقبہ مرگ تجویز کیا ہے۔ میرا اپنا تجربہ یہ ہے کہ نفسیاتی نقطہ نظر سے بھی یہ علاج سو فیصدی کامیاب ہے۔ یعنی سوچ کے خوف کو دور کرنے کا واحد گولہ ہے کہ آپ موت کے خوف کو جان بوجھ کر اپنے اوپر طاری کریں۔ یہ ہو ہی چکی طرز علاج ہے۔ یعنی علاج بالخل۔ جو یہ یعنی میں علامات کو دیکھ کر ہی دوا مریض کے لئے تجویز کی جاتی ہے۔ سکوتا کے استعمال سے وہی حالتیں طاری ہوتی ہیں، جو طیرا کے ہمارے، جہذا طیرا کی شکایت کا علاج سکوتا (کلن) ہی ہے۔ مراقبہ مرگ کا طریقہ یہ ہے کہ سانس کی کوئی مشق کرنے کے بعد، آنکھیں بند کر کے ایک بے جان لاش کی طرح بستر پر لیٹ جائیے۔ جسم بالکل ڈھیلا ہو، دونوں ہاتھ دونوں پہلوؤں کے پاس پڑے ہوں۔ کسی عضو بدن میں تھوڑا اور کھپاوت کی کیفیت نہ ہو، مریض بالکل پرسکون حالت میں لیٹا ہوا موت کے بارے میں سوچنا شروع کر دے۔ تصور کرے کہ مجھ پر اپنا کھقب کا دورہ پڑا۔ دل کے قریب دوا تھا، سر چکرایا اور دم سے گر پڑا، مگر دالے دوز پڑے، مجھے گھر والوں نے اٹھا کر چار پائی پر لٹایا، چکھا جھلنے لگے، فوراً ڈاکٹر آگیا، اس نے نبض دیکھی۔ قلب کو آگ لگا کر جانچا، آنکھیں دیا،

مگر حالت برقرار نازک سے نازک تر ہوتی چلی گئی۔ یہاں تک کہ حمار داروں اور ڈاکٹروں نے اظہارِ مایوسی کر دیا۔ یہ ایک ڈھلی ڈرامہ ہے، جسے آپ اپنی مرضی اور ارادے سے تکمیل دے رہے ہیں۔ اس ڈرامے کے ہدایتکار بھی آپ ہیں اور اداکار بھی آپ ہی۔ کوشش صرف یہ ہونی چاہئے کہ اپنی موت کے ڈرامے کا ہر باب، ہر منظر اور ہر واقعہ نہایت تفصیل اور تکمیل کے ساتھ ذہن کے سامنے سے گزرے۔ اس ناکف کے ہر مرحلے پر آپ کی پوری توجہ مبذول رہے، یعنی جو کچھ آپ سوچ رہے ہیں، اسے اپنے جسم کے اندر بھی آپ محسوس کریں جب آپ تصور کریں کہ حوائی قلب، یعنی دل کے آس پاس درد شروع ہوا تو اسی مقام پر خوف کی لہریں اٹھتے ہوئے محسوس کرنے کی کوشش کی جائے۔ یقین کیجئے کہ تصور میں ڈرامہ بھی گہرائی پیدا ہو جائے تو جسم میں وہی حالت محسوس ہونے لگتی ہے جس کا تصور کیا گیا ہے۔

شفیق النساء غوری (دروہی) لکھتی ہیں کہ:

پتہ نہیں کیا ہوتا ہے مراقبہ لڑ کرتے وقت میرا یہ تصور رہتا ہے کہ قطعاً نور کی لہر سے پاؤں اور پٹکی میں خفیف سی گرمی دوڑ گئی ہے، اور جہاں جہاں سے قطعاً نور گزر رہا ہے۔ گرمی اور روشنی پیدا ہوتی چلی جا رہی ہے، لیکن مجھے تو بے انتہا گرمی محسوس ہوتی ہے، یہاں تک کہ میں گھبرا جاتی ہوں۔ مختصر یہ کہ نور کے بجائے گرمی کا تصور اس شدت سے قائم ہو جاتا ہے کہ میں برداشت نہیں کر سکتی۔ (مکتوب 12، اپریل 1972ء)

جب شفیق النساء غوری محض تصور سے جسم کی شدید کیفیت محسوس کر سکتی ہیں تو آپ دل کے آس پاس درد کی لہریں اٹھتے ہوئے کیوں محسوس نہیں کر سکتے۔ ہاں ڈاکٹر نے اظہارِ مایوسی کر دیا۔ اب نزع کا عالم طاری ہے (نزع کے عالم کا تصور بالکل کے ساتھ کریں) جان کنی کی منزل شروع ہوگئی۔ پاؤں پہلے سن ہوئے، پھر بے جان ہو گئے۔ روح مرک کر پٹلیوں کی طرف آگئی روح اوپر کی طرف آہستہ آہستہ کھنی چلی جا رہی ہے۔ پٹلیوں کا دم نکل گیا، رانیں سرد و بے رور ہو گئیں اور لیجے پٹلا دھڑر گیا۔ اب

موت کی سر دوسیا لہریں زندگی کو گھٹی ہوئی سینے کی طرف بڑھ رہی ہیں، نہیں ڈوب رہی ہیں۔ دل کی حرکت بے ڈوب ہوتی چلی جا رہی ہے۔ لیجئے آہستہ آہستہ حرکت قلب غیر منظم سے مدہم ہو گئی۔ قلب بے حس ہو گیا، دماغ رفتہ رفتہ بے جان ہوتا چلا جا رہا ہے۔ آنکھیں پھرا گئی، کان مڑ گئے، ناک کا پائندہ پھر چکا ہے۔ اور لیجئے!

یہ لاش ہے لیکن آئندہ حیات جان کی ہے
حق سحریت کرے عجب آزاد مرد تھا

☆☆☆

بے خوفی کی آمیزش

مجھے بخوبی اندازہ ہے کہ خوف مرگ کے مریضوں کے لئے مراقبہ مرگ کس قدر مشکل، کتنا کٹھن اور کتنا جان لیوا چیز ہے۔ لیکن مونو قبل ان تھوگو (مرجاؤ اس سے پہلے کہ موت آجائے) ارشاد عکبر نہ میں جو معنی چھپے ہوئے ہیں۔ ان معانی کو مراقبہ مرگ کا حصہ ہی دریافت کر سکتا ہے۔ جن جن لوگوں نے جم کر مراقبہ مرگ کیا ہے، وہ خوف مرگ سے نجات پا چکے ہیں۔ انسان ہر عمل آموزش سے سیکھتا ہے۔ بے خوفی اور ڈر بچنے کا عمل بھی ذہن کو سکھانا پڑتا ہے۔ فوج کے نئے رگروٹ جب میدان جنگ کی پہلی جھڑپ میں شامل ہوتے ہیں، ان کے اعصاب پر موت کا خوف اتنی شدت سے طاری ہو جاتا ہے کہ وہ ہلکا ہلکا ہکتے ہیں، نہ دشمن کے حملے کا جرحا سہا سہتے ہیں نہ اپنی جگہ ٹھہر سکتے ہیں!

نہ ہلکا جا رہے ہیں، نہ ٹھہرا جا رہے ہیں۔

لیکن خوف کا مقابلہ کرتے ہوئے آہستہ آہستہ ان کا اعصابی نظام اور فکری نظام موت کے خطرات جھیلنے کے لئے بخوبی تیار ہو جاتا ہے، ہر دو گویوں کی بوجھاڑ، نیکیوں کی یلغار اور توپوں کی مسلسل بمباری اور بمباروں سے آگ کی ہادش کے باوجود نہایت نظم و ترتیب کے ساتھ دشمن پر ٹوٹ پڑتے ہیں۔ گویا موت کا خوف خود انہیں بے خوفی سکھا دیتا ہے۔ ذہن بھی ہاتھ پاؤں کی طرح ہماری اتالی کا آلہ کار ہے، جس طرح ہم جسم کو رقص کی تعلیم دیتے ہیں۔ ذہن کو اشاروں پر نچا سکتے ہیں۔ شرط صرف یہ ہے کہ جسم کی آموزش کی طرح ذہن کی آموزش بھی جم کر کی جائے۔ مائیں بچوں کو چلانا، اٹھانا،

بٹھنا سکھائی ہیں اور گھر کا ماحول ہی ان کے ذہن میں تصورات و تخیلات کے سانچے
 اہلکار ہے، اور پھر ان ہی اٹلے ڈھلانے سانچوں میں بچے خود اپنے آپ کو ڈھالنے
 لگتے ہیں۔ بچے کو بے خوفی سکھائی جاتی ہے اور پر خوفی بھی۔ خوف کے مریض کا ذہن بھی
 ناہنج اور خام ہوتا ہے۔ آپ جس طرح تین سال کے بچے کی آموزش کرتے ہیں۔ اسی
 طرح تیس سالہ مریض خوف کے ذہن کی تربیت بھی کر سکتے ہیں آموزش اور تربیت سے
 عقاب شکاری کے ساتھ شکار کھیلنا، گدھے ناچنا، اونٹ اچھلانا، کتے پہرہ دینا، رینگہ دو
 پاؤں پر جھومنا، گھوڑے ڈنگی چلانا، بندر بھیک مانگنا، ہاتھی سلام کرنا اور طوطے، جینا بولنا، بیکہ
 لینے ہیں جو ذہن انسانی تعلیم و تربیت سے کیا کچھ نہیں بیکہ سیکھا۔ سرکس کے ماسٹر کی نگاہ
 اور آواز پر کھوت، شیر، بندر، خرگوش اور ہاتھی وہ حیرت انگیز کام کرتے ہیں کہ آدمی حیران رہ
 جائے۔ ذہن اسی طرح آپ کا غلوم ہے جس طرح کوئی وحش جانور۔ آپ اسے ہر کچھ
 کی تعلیم دے سکتے ہیں، اور بلاشبہ ذہنی تربیت کا سب سے بڑا ذریعہ اور طریقہ مراقبہ اور
 صرف مراقبہ ہے۔

اے مالک مانی میرے والہاں
 ☆☆☆

فرشتہ مرگ سے ملاقات

مہربان۔ گلشن لکھتے ہیں کہ:

میں قبائل طرز شخص کی مشق اور مراقبہ مرگ کرتا ہوں۔ تاکہ کے نقوش سے
 سانس امدد کھینچتے ہوئے یہ تصور کرتا ہوں کہ کائنات کی عظیم توانائی اور ہمہ گیر طاقت سانس
 کے ذریعے میرے جسم میں داخل ہو رہی ہے۔ سینے میں سانس روک کر تصور ہائے حیات ہوں کہ
 جس طرح مرگ میں طاقت، سرستہ، احماد و زندگی کی برقی لہریں دوڑ رہی ہیں۔ شروع شروع
 میں کوئلہ مرگ اور نس نس اس طرح پھرتی اور حرکتی رہی، جیسے بج بج اعصاب میں برقی رو
 دوڑ رہی ہے۔ قبائل طرز شخص کے بعد آپ کی مکمل ہدایات کی پابندی کے ساتھ مراقبہ
 مرگ کرتا تھا۔ جب مراقبہ تین مہینے گزار گئے تو ایک روز سوئے ہوئے محسوس کیا کہ
 دھندلی شکل کی کوئی چیز مکمل کمزری کے راستے خواب گاہ میں داخل ہوئی اور
 مجھے قافلہ کر کے کہنے لگی کہ:

تم روز روز سوچا کرتے ہو کہ موت کیا ہے؟ کیسی ہوتی ہے؟ آؤ آج تمہیں
 بتاؤں کہ موت کیا ہے؟ اور موت کے بعد کیا ہوتا ہے؟ چنانچہ میں اس دھندلی شکل رکھے
 دلی ہستی کے علم پر اس کے ساتھ چلنے کو تیار ہو گیا، میں مکان کی بالائی منزل کی خواب گاہ
 میں رہتا ہوں، زینے کے راستے نیچے جانے کی ضرورت محسوس نہ کی، بلکہ انہماقی مخلوق
 کے ساتھ کمزری کے راستے باہر نکل گیا، وہ ہر اسرار وجود میرا رہنما تھا۔ کمزری سے نکل کر
 میں برآمدے میں آیا اور میرے والہ کرنے لگا جبکہ اس وقت میرا جسم بالائی منزل کی خواب گاہ
 میں بستر پر پڑا تھا اور میں اپنے جسم کے ساتھ فضا میں اُڑ رہا تھا۔ پرواز کرتے ہوئے

نہ مجھے مکان نظر آئے، نہ درخت، ہر طرف خالی فضا تھی۔ بے کراں سناٹا، ہلکی ہلکی ٹٹک اور زرد رنگ کی روشنی چاروں طرف پھیلی ہوئی تھی۔ نہایت فرحت بخش اور سہانا سنا تھا۔ میں اس نامعلوم وجود کے ساتھ پرواز کرتے کرتے بہت دور نکل گیا۔ ناگاہ مجھے خیال آیا کہ میں گمراہ آدمی ہوں، ہال بچے ہیں، اسی طرح اڑتے اڑتے کہیں نکل گیا تو پسماندوں کا حشر کیا ہوگا، جب صبح کو میرا جسم بے حس و حرکت پڑا پائیں گے، تو ان پر کیا قیامت گزر جائے گی، جوں ہی مجھے ہال بچوں کا خیال آیا۔ میں نے اس اجنبی قاصد سے کہہ کر:

اب میں آگے نہیں جاسکتا۔

یہ کہہ کر میں ٹھہر گیا تو اپنے آپ کو پہانے جسم میں پایا۔ مولانا دم فرماتے ہیں کہ:

ہم چہ جزو بارہا روئیدہ ام

ملت صد و ہشتاد قالب دیدہ ام

میں سبزی طرح بارہا راکھا ہوں اور سات سوستر قالبوں سے گزرا ہوں۔ سات سوستر کے معنی دو سات اور ایک صفر (770) گشتیں، اس مصرع میں سات سوستر کے معنی ہیں، ہے شمار قالب۔ ہم۔ ج۔ گشتیں دو جسم دیکھ کر گھبرا گئے۔ ایک دو قالب جو خواب گاہ میں بہتر پر چڑھا تھا۔ دھڑلہ قالب ہر لفظ میں پرواز کرتا تھا۔ گشتیں صاحب نے ایک دھندلی شکل والی انجانی مخلوق کا بھی ذکر کیا ہے۔ جس نے ان سے کہا کہ:

آؤ میں تمہیں بتاؤں کہ موت کے بعد میں کیا ہوتا ہے؟ اس کے بعد ان کا روحانی سفر اس نامعلوم کی رہنمائی میں شروع ہوا کیا یہ فریضہ مرگ تھا۔ جوم۔ ج۔ گشتیں کو موت کا عملی تجربہ کرانے آیا تھا۔ گشتیں صاحب نے اپنے خط میں اسی امکان کی طرف اشارہ کیا ہے۔ لکھتے ہیں کہ:

”یوں میری ملاقات فریضہ مرگ سے ہوگئی۔“

لیکن میں کہتا ہوں کہ یہ دھندلی شکل کا وجود بھی ان ہی کے نفس کا ایک حصہ، یعنی سات سوستر (770) قالبوں میں سے ایک قالب ہوگا، جو مراقبہ مرگ کے نتیجے میں تشکیل پا کر جسم کی صورت اختیار کر گیا۔

خواب و خیال

اگر آپ کسی نفسیات داں سے پوچھیں گے تو وہ مراقبہ مرگ کے اس تجربے کو محض التماس حواس، فریب نفس اور خواب و خیال قرار دے گا۔ یعنی ”دیتے ہیں دھوکہ یہ ہادی گر کلا“ یا شبہ خالص فن نفسیات کی منطق کے لحاظ سے اس تجربے کی ہیئت واسطے سے زیادہ نہیں۔ جس طرح جانتے میں انسانی حواس دھوکا کھا جاتے ہیں، یعنی اندھیرے میں کسی متحرک چیز کو بھوت سمجھ لیا جاتا ہے۔ اسی طرح عالم خواب میں بھی نفس انسانی کو اس جسم کے وہی مناظر اور التماس حواس سے گزرتا پڑتا ہے۔ یہ بھی صحیح ہے کہ انسانوں کے دھندلے سے گزرتے بغیر حقیقت کی شعور کو پکڑنا تقریباً ناممکن ہے اور لطف یہ ہے کہ وہ انہوں کے جنگل سے نکل کر چلے بہم کسی حقیقت کو گرفت میں لے آتے ہیں تو پتہ چلا ہے کہ یہ بھی واہر تھا جہاں تک کہ آئی طرح ٹھوکریں کھاتے کھاتے انسانوں سے اٹھتے اٹھتے اور مفروضوں سے پکراتے پکراتے ہم بخیاں خود کسی حقیقت کی حقیقت (حقیقت المتقائق) تک پہنچتے ہیں تو قبل اس کے کہ اپنی اس یافت اور دریافت پر اطمینان خاطر نصیب ہو۔ اندر سے کوئی آواز دیتا ہے، سمجھ کرنا ہے کہ:

اور یہ بھی تمام دام و گمان

اور یہ بھی تمام مفروضات

خیر یہ بحث کہ نفس انسانی حقیقت المتقائق کے ادراک کے قابل ہے یا نہیں، ہمارے موضوع سے خارج ہے۔ عرض کرنا یہ ہے کہ، بعد التماس کے نقطہ نظر کی رو سے حواس کا التماس، نفس کاری اور خواب و خیال کا عمل، یہ سب ذہن ہی کی مختلف، حقیقی

اور ذمہ نعلیت کے عمل ہیں۔ ہم ان تجربوں، کیفیتوں اور حقیقتوں کو یہ کہہ کر نظر انداز نہیں کر سکتے کہ:

حواس دھوکا کھا گئے۔

سوال یہ ہے کہ حواس کیوں دھوکا کھا گئے۔ آخر ذہن کی وہ کون سی کیفیت اور کون سی حالت تھی، جس کے زیر اثر ہماری آنکھ نے وہ منظر دیکھا جو سرے سے موجود ہی نہیں، وہ آواز سنی جس نے فضا میں ارتعاش ہی پیدا نہیں کیا۔ گلشن صاحب مراقبہ مرگ کرتے ہیں، تین مہینے کے بعد، سوتے میں ان کی ملاقات بقول خود فرشتہ مرگ سے ہوئی۔ یہ ٹھیک ہے کہ یہ ملاقات ان ہی خیالات کا نتیجہ تھی جو مراقبہ مرگ کے دوران ذہن پر مسلط تھے کہ میں مرد ہوں۔ "یہ خیال پختہ ہو کر مجسم ہو گیا، اس نے خواب میں ایک دھندلی انہانی شکل اختیار کر لی۔ فی الحال اس خواب کی حقیقت سے بحث نہیں، اس مقصد سے بحث کرنا چاہتے ہیں۔ جو۔ ش۔ گلشن نے حاصل کیا کہ انہیں خوف مرگ سے ہمیشہ کے لئے نہات مل گئی، انہیں معلوم ہو گیا کہ موت کی حقیقت اس سے زیادہ کچھ نہیں کہ ایک نیا جسم پرانے جسم سے برآمد ہوتا ہے۔ کڑکی سے گزر کر برآمد ہے جس میں آنا ہے اور فضا میں پھوار کر کے لٹکا ہے۔

موت اک زندگی کا وقفہ ہے

یعنی آگے چلیں گے دم لے کر

مان لیجئے کہ یہ سب کیفیات خود ترغیبی اور خود ستوی کے نتیجے میں پیدا ہوئیں۔ مان لیا، تاہم اس فرضی یا حقیقی تجربے سے یہ ہوا کہ ان کا ذہن موت سے بڑا ہو گیا۔ گہرے دہے ہوئے خوف مرگ کی بڑا کھڑکی اور مریض اپنے کو زیادہ صحت مند، زیادہ بہادر اور زیادہ طاقتور محسوس کرنے لگا۔

سید حیدر حسین لکھتے ہیں کہ:

باضابطہ مراقبہ مرگ پر عمل کرتا ہوں۔ اس مراقبے نے میرے ذہن کو عجیب و

غریب قوتیں بخشی ہیں۔ جب میری عمر تین سال کی تھی تو والد صاحب نے والدہ مرحومہ کی جان لینے کے بعد، اپنے سر میں گولی مار لی تھی۔ یہ واقعہ تقسیم سے چند سال قبل ہندوستان میں پیش آیا تھا۔ اس خونی حادثے نے میرے ذہن کو تین سال کی عمر میں جہاں کرا لیا تھا۔ بڑی بہن مرحومہ نے پرورش کی۔ بیمار ذہن، بیمار جسم اور کمزور اعصاب! خوف کے ایسے شدید دور سے پڑتے تھے کہ اللہ و اکبر! میں نزع کی کیفیت سے بخوبی واقف ہوں، مجھے معلوم ہے جان کس طرح نکلتی ہے اور جان نکلتے وقت دل و دماغ پر کیا عالم گزرتا ہے۔ خاک و خون میں تھڑے ہوئے ماں و باپ کا دم میرے سامنے ہی لٹا تھا۔ مراقبہ مرگ شروع کرنے سے قبل دم نکلتے کی یہ کیفیت مجھ پر خود بخود طاری ہو جاتی تھی۔ جب میں نے دیکھا کہ اس کیفیت سے مفر نہیں تو میں ذاتی تصور سے اپنے اوپر **جس** دم نکلتے کی کیفیت قصدا طاری کرنی شروع کر دی۔ ابتدائی تجربے سخت ہوں ک تھے۔ جس کسی طرح اپنی موت کے تصور پر آمادہ ہوتا تھا، لیکن میں نے مثل تصور جاری رکھی، رفتہ رفتہ ارادے کی قوت بیدار ہوئی شروع ہوئی اور میں رفتہ رفتہ بے خوفی سے ان اطراف کی کیفیات کا مقابلہ کرنے لگا۔ نزع کے مریض نے دل سے جو لب تک غیر آفاقی طور پر پڑا کرتے تھے۔ جن کے تصور سے میری روح کا پتہ تھی۔ اب مراقبے کا جزو بن کر میرے کنٹرول میں آ گئے۔ اس مراقبے کے دوران کئی بار فرشتہ مرگ سے ملاقات بھی ہوئی، یعنی ملک الموت کا تصور مجسم ہو کر سامنے آیا۔ جو بزرگوں کی نہانی سنا اور بزرگوں کی کتابوں میں پڑھا تھا، یعنی ایک مہیب اور خوف ناک فرشتہ۔

میں نے یہ حالت مراقبہ اس مہیب اور عجیب فرشتے سے بار بار گفتگو کی اور مرگ زندگی کے اسرار سمجھے، رموز معلوم کئے۔ ہرگز ڈرو نہیں کہ عالم مراقبہ کا یہ فرشتہ سچ سچ حضرت عزرائیل علیہ السلام تھے، وہ تو ایک ہی مرتبہ آئیں گے اور اس جان نالواں کو قبل کر کے لے جائیں گے۔

مجھے دوران مراقبہ فرشتہ مرگ نظر آیا، وہ درحقیقت میرا ہوتا کہ جذبہ خوف تھا

جو کہیں نفس کی گہرائیوں میں دبا ہوا تھا۔ اسی جذبہ خوف نے ایک عجیب و غریب شکل اختیار کر لی تھی اور بار بار ظاہر ہوتا رہتا تھا۔ آخر کار موت کے مراقبے کی بدولت میں جذبہ خوف اور اس کے تجسس (فریضہ مرگ) کے ہول سے بھر ہو گیا اور اب الحمد للہ بجز خوف خدا، نہ کسی فریضہ مرگ کا خوف ہے نہ حادثہ مرگ کا۔

ذہن کا قانون یہ ہے کہ جب آپ کسی خاص تصور پر مجبور کر۔ میں تو وہ اس تصور سے بے اعتنا کر دے گا۔ ہمارے نفس میں ارادے اور جوابی ارادے، اسکی طاقتیں کار فرما ہیں۔ آپ جب کوئی ارادہ کریں گے تو جوابی ارادہ ضرور برسرِ پیکار آئے گا۔ شفا شعوری ارادہ یہ ہے کہ موت کا تصور کیا جائے۔ لاشعوری ارادہ اس طرح بروئے کار آئے گا کہ موت کے تصور کو مطلوب کر دیا جائے۔ خوف مرگ کے مریضوں کو مراقبہ مرگ کے ذریعے شفا نصیب ہو جاتی ہے (یعنی وہ کیوں موت کے خوف پر غالب آجائے)۔ لاشعور کا جوابی ارادہ بروئے کار آ جاتا ہے اور ایک جبری تصور (کہ میں مرد ہوں) کے غلبہ مزاحمت شروع کر دیتا ہے۔ طبی نفسیات میں لکنت (زبانیں کا نہ کہنا، بکنا اور ہکلانا) کا علاج تجویز کیا جاتا ہے۔ لکنت کا مریض خود شدت سے ہکلا لے لگے اور دانستہ لکنت پیدا کرنے کی کوشش کرے۔ اس کوشش کے خلاف یقیناً ذہن میں بے اعتنا کی لہر پیدا ہوگی اور جب نہیں کہ لکنت کا مریض لکنت کے جوابی ارادے کی طاقت سے ہکلا لے کی طاقت پر غالب آجائے۔

☆☆☆

تابہ تب

حال ہی میں شدت خوف کا ایک مریض نظر سے گزرا۔ یہ ایک تعلیم یافتہ نوجوان ہیں۔ سائنس میں ایم۔ بیس۔ سی ہونے کے علاوہ لندن میں انجینئرنگ کی اعلیٰ تعلیم پائے ہوئے ہیں، بقول ان کے بچپن میں ان کی تربیت جبر اور خوف کے ماحول میں ہوئی تھی۔ کئی سال تک یہ دیرینہ اور معدے کے مریض بھی رہے (یہ جبر اور خوف کا ہی نتیجہ تھا) انہیں اپنی سائنس کا آپریشن بھی کرانا پڑا 1960ء میں پہلی مرتبہ شدید بے دلی، مایوسی اور بیزاری کی کیفیت محسوس کی، کچھ دن کے بعد یہ اعلیٰ تعلیم کے لئے ولایت چلے گئے۔ وہاں بے دلی کا یہ کیفیت اور شدید تر ہو گئی۔ بہت سے نفسیاتی اور جسمانی علاج کر گئے، لیکن جب کوئی فائدہ محسوس نہ ہوا تو لندن میں اس ملازمہ (محتاج مریض نے ڈاکٹر لیکسی کی طرف توجہ کی، جو دلی امراض کا علاج بذریعہ تنوم (ہسپ نامز) کرتے ہیں۔ اس علاج سے مایوسی، بے دلی اور خوف کی کیفیت ناپید ہو گئی۔ رمضان میں ان سے میری ملاقات ہوئی۔ مریض نے کسی معالج کے مشورے سے متناظرین کے انجکشن لگوائے تھے۔ ان انجکشنوں سے وقتی طور پر اعصاب کافی سکون محسوس کرتے ہیں اور وقتی طور پر خوف اور مایوسی کی کیفیت دب جاتی ہے۔ اب یہ ان انجکشنوں کے عادی ہو گئے ہیں۔ دوسرے تیسرے روز متناظرین کے انجکشن نہ لگوائیں تو پھر مرض متناظرین ہے، انہیں طرح طرح کے خوف ستاتے ہیں۔ مثلاً کوئی حملہ کر دے گا۔ میں مجرم ہوں اور شدید سزاؤں کا مستحق، گھر والے، میرے بدخواہ ہیں، جس دفتر میں، میں ملازم ہوں وہاں میرے خلاف سازش ہو رہی ہے۔ میرا افسر مجھے ملازمت سے برخواست کر دے گا۔

اس مسئلے کا سب سے رنجیدہ اور افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ اس ذہین تعلیم یافتہ اور جہانگیرہ جہانگیرہ نہ سکی، انگلیڈ رسیدہ نوجوان نے دو ہزار روپے مہینے کی باعزت اور قابل رشک ملازمت سے صرف اس خوف کی بنا پر استعفیٰ دے دیا کہ اگر میں رضا کارانہ طور پر ملازمت سے استعفیٰ نہ دوں گا، تو کمپنی خود نوکری سے نکال پیچھے گی۔ میں نے انہیں کئی مرتبہ مراقبہ مرگ کا مشورہ دیا۔ نہ مانے۔ آخر جب ہر طرز علاج سے باہوس ہو گئے تو ہادلی خواستہ مراقبہ مرگ پر راضی ہو گئے اور الحمد للہ کہ چالیس روز کی مشق نے خوف میں یکپس لیسوی کی کردی ہے۔ قاری کی مشق ہے "برکش گیکر تا بہ پراضی شود" یعنی اگر تم کسی شخص کو بھاری تکلیف خوشی سے بہنے پر آمادہ کرنا چاہتے ہو تو اسے موت کی دھمکی دے دو۔ اس دھمکی سے ڈر کر وہ موت پر خوشی خوشی بخار کو ترجیح دے گا، اور لمبا لمبا لیٹ جائے گا۔ نفس سرکش کا علاج یہ ہے کہ نفس سرکش کو زبردستی اس خوف میں مبتلا کر دیا جائے جس سے وہ بدستور ہے۔ آپ کی انارڈی کو تیرنا سکھانا چاہتے ہیں تو اسے پانی میں دھکا دے دیں، خود ہاتھ پاؤں مارنا سکھ جائے گا۔ مراقبہ مرگ کے ساتھ اگر سانس کی بھی مشق کی جائے تو فائدہ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ لیکن ہر مرض کو وہی مناسبت نہیں دے سکتی ہے، اس چیز سے نقصان بھی ہو سکتا ہے۔ یہ تمام مشقیں کسی تجربہ کار شخص کی نگرانی اور رہنمائی ہی میں کرنی چاہئیں کہ کوئی خطرہ نہ رہے۔

☆☆☆

سیلف ہپ ناسز

مراقبے میں اور سیلف ہپ ناسز کی شکل اور ظاہری اثرات میں بظاہر کوئی نمایاں فرق نظر نہیں آتا۔ لیکن ان کے بنیادی مقاصد بالکل مختلف ہیں۔ سیلف ہپ ناسز (Self Hypnosis) کا مقصد اپنے کو ترفیب دینا ہے۔ اس ترفیب کے نتیجے میں معمول کا جسم اکڑ جاتا ہے اور اس پر نیم خوابی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور اس کا ذہن جسم کی ترفیبات قبول کرنے کے لئے مستعد ہو جاتا ہے۔ خود تشریحی اسی کو کہتے ہیں اور اس کی حدود یہی ہیں۔ مراقبے میں اپنے آپ کو کوئی شعوری ترفیب نہیں دی جاتی، بلکہ ذہن میں ایک بنیادی تصور قائم کر کے اس تصور کی مناسبت، ریاضت اور التزام سے خود بخود ذہن میں خیالات، استعارات، علامات، تشبیہات اور تاثرات کا جو سلسلہ پیدا ہوتا ہے۔ اس سے بہ خوشی گزرتا پڑتا ہے۔ مثلاً آپ نے پانی کی بوتل کا تصور قائم کیا۔ اب اس بوتل کے تصور کی بدولت آپ کے ذہن سے خود بخود قدرتی طور پر بغیر کسی کوشش و کاوش کے خیالات و تصورات کی جو قطاریں گزریں گی۔ ان کا تعلق ہادل، ہادل کی مناسبت سے کلی، بارش، سادون (سادون کی مناسبت سے باغ) جھولے اور پھوار سے (مٹھار کی مناسبت سے) کوئی محبوبہ، کوئی رقص، پھر اپنی زندگی کا کوئی رومانی حادثہ یاد آئے گا (یہاں پہنچ کر پھر بوتل کے تصور کو تازہ کر لیجئے) جھیل، دریا، سمندر، طوفان وغیرہ وغیرہ۔ یہ تمام تصورات وہ ہیں جن کا تعلق قطرہ آب سے ہے۔ قطرہ آب طرح طرح کی شکلوں میں آپ کو نظر آئے گا، کہیں وہ دریا میں نکل مل کر۔

عشرت قطرہ ہے دریا میں نکل جاتا

کا فلسفہ پیش کر رہا ہے۔ کہیں "ہادل سے ہمزی بندی ہوئی ہے" کی تصویر کھینچ رہا ہے، کہیں ماتھے پر پسینے کی طرح چمک رہا ہے۔

موتی سمجھ کے شان کریمی نے جن لئے
قعرے جو رُخ پہ تھے عرقِ افعال کے
کہیں اس قطرہ آب نے آنسو کی شکل اختیار کر لی ہے اور پگھل کر پھسک رہا ہے۔
وہ تری پگھلوں پہ اٹھوں کے ستاروں کا طالع
ہے خودی میں وہ مری اختر شہری ہائے ہائے

آپ کے ذہن میں تمام تشبیہیں اور استعارے صرف قطرہ آب کے ہزارے سے پیدا ہوئے۔ مراقبہ میں آپ کو صرف یہ خیال رکھنا چاہئے کہ بنیادی موضوع قصیدہ سے ہٹ کر ذہن میں کوئی انجینی خیال نہ آنے پائے۔ جتنے قصائد آئیں ان کا تعلق موضوع مراقبہ سے ضرور ہونا چاہئے۔ اسی علمِ سوچ بچار کے درمیان کا ایک قصب کا درجہ مکمل جائے گی اور کائنات کی بنیادی حقیقت اس طرح چمکے گی اور اس میں روشن ہونے لگے کہ اصل سرودھننے پر مجبور ہو جائے گی۔

ہاں بلا دل کو ایک کلمہ نہ

روح میں جیسے کل گیا مدون

مراقبہ کی حکومت میں سلف بہ نامز (خود بخود) کیفیت ضرور طاری ہو جاتی ہے اور اس طرح مراقبہ کرنے والا کسی ترفیب و یقین کے بغیر گرد و پیش اور ماحول سے بے خبر ہو جاتا ہے۔

ارشاد احمد بیگ چغتائی (اوستا محمد) اس کیفیت کا ذکر کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ اس کیفیت میں اپنے کو ڈوبتا محسوس کرتا ہوں۔ ڈوبتے ہوئے اچانک ہڑبڑ کر اٹھ بیٹھتا ہوں۔ چند ثانیے کے لئے ایسا محسوس ہوتا ہے، جیسے دم نکلنے والا ہے۔ روح پرواز کرنے والی ہے اس طرح خوف کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

حکومت کے عالم میں روح پرواز کر جانے کا خوف اس بات کی دلیل ہے کہ ارشاد احمد بیگ کے قلم میں طرح طرح کے دوسرے اور اندیشے بھرے ہوئے ہیں۔ شاعر کی امکانی کوشش ہوتی ہے کہ مراقبہ کے عمل کو ناکام بنادے۔

اکرم (کینٹ کالج پٹنہ) کا بیان سنئے (خط مورخہ 17، مئی 1970ء)
مراقبہ میں نور کا تصور کرتے ہی جسم میں گری سی دوڑ جاتی ہے اور جسم اس طرح چمکنے لگتا ہے جس طرح روشنی کی سلاخیں (رلاؤ)

خالدہ رحمت (خط مورخہ 26، اگست 1970ء) لکھتی ہیں کہ:

"آج کل مجھ کیفیت سے گزار رہی ہوں، چاند رات کو مراقبہ کر رہی تھی،

جس دل میں شعاع نور کا تصور قائم ہو تو ایسا لگا کہ قلب کتاب کی طرح مکمل رہا ہے۔
بہت باری طرح مکمل کیا تو اس کے گلے سے پر ایک بہت چھوٹی سی رمل نظر آئی۔

در رحم فرما ***

قلب میں قرآن

جس پر چھوٹا سا قرآن پاک کلا ہوا تھا۔ پہلے پیارے کا پہلا صفحہ، جس کی شروع کی سطر پر ہی جاسکے۔ کچھ تو حروف ہار یک تھے، کچھ قلب پر عجیب کیفیت سی چھائی ہوئی تھی۔ چند منٹ تک مراقبے کے عالم میں، قلب میں قرآن مجید کو دیکھتی رہی۔ پھر آہستہ سے قرآن مجید بند ہو گیا۔ اس کے ساتھ ہی رمل بھی۔ قلب کا جو حصہ کھل کر اوپر کی طرف اٹھ گیا تھا، وہ بھی آہستگی سے مٹی طرف آ گیا۔ اس دن سے عجیب حالت ہے، ہر وقت یہاں محسوس ہوتا ہے جیسے غصا مجھے دیکھ رہا ہے، میرے ہر قول اور ہر فعل پر اس کی نظر ہے، اب ہر بات فضول اور ہر کام بے کار لگتا ہے، نہ کچھ کہنے کوئی چاہتا ہے، نہ پڑھنے کو، حالانکہ امتحان میں صرف چھ روز باقی ہیں۔ **پچھلے دن** میں اس کی حالت یہ تھی کہ وہ بھی آہستگی سے مٹی طرف آ گیا۔ اس دن سے عجیب حالت ہے، ہر وقت یہاں محسوس ہوتا ہے جیسے غصا مجھے دیکھ رہا ہے، میرے ہر قول اور ہر فعل پر اس کی نظر ہے، اب ہر بات فضول اور ہر کام بے کار لگتا ہے، نہ کچھ کہنے کوئی چاہتا ہے، نہ پڑھنے کو، حالانکہ امتحان میں صرف چھ روز باقی ہیں۔ **پچھلے دن** میں اس کی حالت یہ تھی کہ وہ بھی آہستگی سے مٹی طرف آ گیا۔ اس دن سے عجیب حالت ہے، ہر وقت یہاں محسوس ہوتا ہے جیسے غصا مجھے دیکھ رہا ہے، میرے ہر قول اور ہر فعل پر اس کی نظر ہے، اب ہر بات فضول اور ہر کام بے کار لگتا ہے، نہ کچھ کہنے کوئی چاہتا ہے، نہ پڑھنے کو، حالانکہ امتحان میں صرف چھ روز باقی ہیں۔

”چونکہ مجھے کئے اندر اندر اس مکان کے اثرات بد کو دور کر دے۔“ جسم مٹائی

نے جناب دیا کہ ”اچھا کر دیں گے۔“

ہاں یہ بتانا بھول گئی کہ مراقبے میں جب شعاع نور قلب میں داخل ہوئی، تو اس وقت وہی سب کچھ نظر آیا، جو چاند رات کو نظر آیا تھا۔ فرق صرف اتنا تھا کہ قرآن مجید بج میں سے کلا ہوا تھا۔

عمر آفاق (بھریا) لکھتے ہیں کہ

ان مشقوں سے جسم اور نفس میں نمایاں تبدیلیاں ہوتی ہیں خواہ اکثر روز دیکھا ہوں سانپ نظر آتے ہیں اڑدے کی طرح کے خوف ناک اور پھنکاریں مارنے والے مگر مجھے ان سے قطعاً خوف محسوس نہیں ہوتا، وہ میری چارپائی کے نیچے مل کھاتے پھر آتے ہیں کبھی کبھی دیکھتا ہوں کہ وہ آگ میں جل رہے ہیں کسی منظر اور نظارے سے گزرا ہٹ اور وحشت نہیں ہوتی، بلکہ تفریح کے طور پر ان سے لطف اندوز ہوتا ہوں صحت اچھی رہتی ہے تردد اور تشویش بالکل ختم ہو گئی ہے خدا کا شکر ہے کہ زندگی سکون و اطمینان سے گزر رہی ہے پچھلے دنوں میں جلی شہید وردا تھا تو اکثر کی تلخ بے کردہ دکھائی مگر کوئی فائدہ محسوس نہ ہوا حیثیت حد درجہ بے یقینی تھی۔ عاجز آ کر میں نے مراقبہ کرنا شروع کیا اور نور کا تصور قائم کر کے یہ تڑپ چپکے چپکے ذہنی شروع کی کہ کر نہیں پھینک کے درد کو کھینچ کر باہر لئے جا رہی ہیں اور وہ کر نہیں پڑ گئی ہیں آپ یقین کریں کہ اس تصور و تڑپ کے ساتھ ہی درد ختم ہو گیا اور پھر اب تک نہیں ہوا۔

رشید صاحب لکھتے ہیں کہ:

ترک تنک کا تجربہ اب تک نہیں کیا، موقع کی تلاش میں ہوں اس بار چونکہ مشقیں توجہ اور پابندی سے کر رہا ہوں اس لئے فوائد پہلے کی نسبت کچھ زیادہ محسوس ہو رہے ہیں دوسرے یہ کہ جسمانی طور پر اپنے کو زیادہ چاق و چوبند پاتا ہوں۔

رگ رگ میں بجلیاں سی دوڑتی محسوس ہوتی ہیں۔ ایک دن مراقبہ کرتے ہوئے ایسا لگا کہ جسم سے کوئی چیز روح باہر نکل اور پھر خود بخود لوٹ آئی۔ اس

منکبتر کا چہرہ

اس رات مراقبہ کرتے ہوئے ایسا لگا کہ گہرائیوں میں ڈوبتا چلا جا رہا ہوں، جس وقت میں اس تصور میں غرق تھا کہ روشنی دماغ میں ہائیں طرف پھیری تو ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ اس حصہ دماغ میں سورج چمک رہا ہے۔

یہ ایک سورج ڈوب گیا اور اس کی جگہ لڑکی کا چہرہ نمودار ہوا۔ مجھے ایسا محسوس ہوا کہ وہ لڑکی دماغ کے ہائیں طرف اس کے اندر جھانک رہی ہے۔ یہ تصور چند لمحوں کے بعد غائب ہو گیا۔ میں نے کئی نظروں سے صاف صاف اس کا چہرہ دیکھا میں حیران کہ یہ لڑکی کون ہے۔ تو یہ بعد میں پتہ چلا کہ سورج کے بجائے یہ ایک ہائیں حصہ دماغ میں جس لڑکی کا چہرہ نمودار ہوا تھا۔ اُسے اسی روز میرے پیٹ پر دے گئے تھے، یعنی 25 مارچ کو اسے روشنی بھیجا گیا تھا۔ مراقبے کے بعد جب میں اپنے کو ترنیاں ملے رہا تھا تو ایک دم دماغ بالکل خالی خالی ہو گیا، نہ کوئی عکس، نہ کوئی خیال..... نہ فکر نہ تصور، نہ خیال۔ میں اس دماغی غلاء سے گھبرا کر چونک پڑا اور دوبارہ اپنے کو ترتیب دینا شروع کر دی۔ اس رول سے برابر یہی ہو رہا ہے اور یہی دماغی تکلیف جیسے کوئی عقلی قوت میرے دماغ کو سمجھ کر زبردستی دوسری طرف لئے جا رہی ہے۔

دماغ کے سپاٹ ہو جانے کی کیفیت سی۔ ایچ۔ اکرم (راولپنڈی) کو بھی محسوس ہوتی ہے، ان ہی کے لفظوں میں:

محققین شروع کرنے سے قبل میری شخصیت سمجھ اور تھی، اب کچھ اور ہو گئی ہے۔ وہ کمزوری کا زمانہ تھا اور یہ طاقت اور خود اعتمادی کا، سانس کی مشق اور مراقبہ کے

وقت میں بہت زیادہ خوف زدہ ہوا کہ لیجئے، میں تو چلا دنیا سے۔ حالانکہ کچھ تجربے اس قسم کے پچھلی مرتبہ بھی ہوئے تھے، جسم مثالی کو مختلف حالتوں میں دیکھ تھا۔ ایک مرتبہ مراقبہ شمع کے بعد، بستر پر آنکھیں بند کر کے لیٹا تو اچانک غلطی اور کوہنہ سے دماغ کی طرف بڑھتے دیکھا۔ میں گھبرا گیا کہ کہیں یہ حالت نزع تو نہیں ہے۔ مگر خدا کا شکر ہے کہ بحمدہ کیفیت ختم ہو گئی۔ (مکتوب 26، اکتوبر 1978ء)

☆☆☆

اے مائت کل مدبرہ والدین

دوران نور کے جلتے کا تصور، اس درجہ واضح ہوتا ہے، جسم گرم ہو جاتا ہے۔ اگر میں یہ تصور قائم رکھوں کہ جلتے نور لہاں حصہ جسم میں ضمیر گیا ہے تو عضو بدن جلتے لگتا ہے۔ اسی دوران میں کلی پار ایسا ہوا کہ دماغ بالکل خالی اور سپاٹ ہو گیا۔ مراقبے میں جو رنگ نکھرتے نظر آتے ہیں۔ ان کو دیکھ کر سوچتا ہوں کہ آدمی زندگی کی رنگینیوں سے عالم تصور میں بھی اتنا ہی اور اسی قدر لطف اندوز ہو سکتا ہے، جتنا لطف اندوز ہاجر کی دنیا میں ہوتا ہے۔ ان مشقوں کے سبب اپنے نفس پر اس درجہ قابو حاصل ہو گیا کہ خواہ کتنا ہی نازک موقع کیوں نہ ہو، جذبات کی زد میں پہنچنے سے بچ جاتا ہوں اور خود احمادی کی قوت سے ذہنی سمت تبدیل کر دیتا ہوں۔ یہ خود احمادی، سانس کی مشق، ارتکاز توجہ اور مراقبے سے پیدا ہوئی ہے۔

☆☆☆

اے مالک کل میرے والد

نعت کا نور

فکر خن ہو یا مراقبے کا عمل، دونوں کا طریقہ کار یکساں ہے۔ شعر گوئی کی محویت میں بھی ذہن ایک منظم خط خیال (لائن آف تھنکنگ) پر سفر کرنے لگتا ہے۔ شاعر پر شعر کہتے وقت جو بے خودی سی طاری ہوتی ہے، وہ مراقبے کی کیفیت سے بالکل ملتی جلتی ہے۔ شاعر پر بلاشبہ اس عالم میں نزول الہام ہوتا ہے اور وہ یہ کہنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔

مرے شعور کا مرقاں کسے نصیب کہ میں

مرثیہ روح ازل ہوں، اس سے آیا ہوں

دکھن مراد آبادی نہایت دلکش شاعر ہیں، ان کا ایک تجزیہ بذریعہ مکتوب





ذہن سے تقریباً ماہ سال قبل ایک نیتیشیشاں خود مصیر طرح تھا۔
ترسے ذکر پر شہرہ گرد میری زندگی کا مدار ہے

گرمی کا زمانہ اور آدمی رات کا وقت، یکا یک ذہن کی سطح بلند ہو گئی۔ میں نے دیکھا کہ تمام کائنات نور میں نہا گئی، جامد نظر لوری نور تھا۔ مشرق سے مغرب اور جنوب سے شمال تک۔ زمین و آسمان میں نور کا ایک دریائے نیکیاں لہریں مار رہا تھا۔ میر وجود کسی ناچیز قطرے کی طرح اس نورانی سمندر میں کھو گیا۔ یکایک احساس ہوا کہ شاید میں خواب میں دیکھ رہا ہوں۔ ناقابل اظہار حالتیں مجھ پر طاری ہوئیں۔ دہشت، خوف، سکون، خوشی، اضطراب، حیرت یہ تمام کیفیتیں یک وقت بھی محسوس ہوتی تھیں۔ الگ الگ بھی۔ عجیب ملاحظہ احساس امید و بیم تھا۔ میں با آواز بلند کلمہ طیبہ پڑھنے لگا، دیکھا کہ اپنے چنگ پر لینا ہوں۔ یہ کیفیت محویت شعر کے عالم میں پیدا ہوئی تھی۔

مرچو

ہم آسانی سے دگش مراد آبادی کے اس تجربے کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ نتیجہ مشاعرہ کا مصرع طرح تھا۔

قرے ذکر پر فہم ہو رہی میری زندگی کا ہمارے

وہ اس مصرع پر نعت  کہنے کی کوشش کر رہے تھے اور گرفت میں ڈوبے ہوئے تھے۔ نعت سے فوراً میری  کا تصور پیدا نہ ہوا۔ یہ کیسے ممکن ہے؟ ذہن نے شہر و دیہات سے لوہے رسالت تک کا راستہ آہستہ آہستہ طے کیا اور نیک پوری کا نکات روشن ہو گئی۔ نعت گو (دگش مراد آبادی لاشعور میں یہ حدیث تھی کہ اول خلق اللہ نوری) (سب سے پہلے خدا نے میرے نور کو پیدا کیا) پہلے ہی جلوہ گر تھی۔ نعت رسول  شروع کرنے کے بعد خیالات کی قطار آگے کی طرف چلنے لگی، ان پر یہ انکشاف ہوا کہ شہر و دیہات کا نور تمام نکات پر محیط ہے، ہر طرف قبولیت محمد  پس رہی ہیں شرق و مغرب جنوب و شمال، آسمان و زمین، ہر طرف ان ہی کی نورانیت کے جلوے ہیں صدائیں اتر آئی آ رہی ہیں، فضا میں سب جگہ رہی ہیں

ایک افسانہ کی چٹائیوں پر چمک رہا ہے ہلال کیا
مراقبہ تزکیہ نفس یعنی روح کی صفائی کا (دریہ) ہے۔ ہمارے اندر جس قدر گندگی بھری ہوئی ہے وہ اس عمل کے ذریعے خارج ہو جاتی ہے۔

(S.C.T) کے ایک طالب علم (عاطلی گڑھ کارل ٹیڈ آدم) لکھتے ہیں کہ

مراثی کے عالم میں گندی گندی چیزیں، مخصوص اعضاء کی شرمناک اور بُری بُری صورتیں، ذہن کی ہسٹرین پر ابھرتی اور ڈوب جاتی ہیں۔ تنہائی کے گزرے ہوئے مکمل جنہیں میں نے اہلا دیا تھا۔ مراثی کے دوران ایک حیرت انگیز قسم کی طرح لگاؤ باطن کے سامنے سے گزرتے ہیں اور عجیب کدورت محسوس ہوتی ہے۔

ارشاد احمد بیگ چٹائی (ہوسٹاگر) پر جب خود غرضی کی کیفیت طاری ہوتی ہے تو ذاتی مناسب کے سبب میری شبیہ ان کی چشم تصور کے سامنے آ جاتی ہے۔ اس کو فنی توہم

کی اصطلاح میں نفسیاتی رابطہ (RAPORT) کہتے ہیں۔ ارشاد احمد چٹائی کا بیان ہے کہ: شب میں مشق کرتے ہوئے نورانی ہالے میں آپ کا چہرہ نظر آتا ہے پھر آہستہ آہستہ یہ چہرہ اور آپ کا بیولا فضا میں معلق ہو جاتا ہے۔ چند روز سے آپ سفید کرتے پاجامے میں لیٹیں نظر آتے ہیں۔ قلم از میں شیردانی کا تصور ابھرتا تھا۔ جب میں یہ تصور کرتا ہوں کہ آپ کے سینے سے شعاع نور نکل کر میرے سینے میں داخل ہو رہی ہے تو خود کو بھی آپ کے ساتھ فضا میں معلق محسوس کرتا ہوں۔ بعض اوقات چمکتے ہوئے ستارے بہت نزدیک نظر آتے ہیں۔ جس شب وظیفہ (روحیت) اد نہیں کرتا۔ یہ مادر کی کیفیت زیادہ قوت کے ساتھ محسوس ہوتی ہے۔ مراثی میں ہائیں تاجک کہنے کے پاس سے ہلکے ہلکے ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی آپ کی شبیہ کی بجائے کچھ اور آشنا، نا آشنا چہرے نظر کے سامنے آ جاتے ہیں ایک دو بار آپ کی جگہ خود کو بھی اپنے سامنے دیکھا، آپ کے سینے سے نکلتی ہوئی شعاع کا تصور کرتے ہوئے ایسا بھی ہوا ہے کہ عورت کا سینہ سامنے آ گیا یہ صورت کی بار بار پیش آئی ہے کبھی کبھی ایسا لگا کہ اپنے سے باہر نکل جاؤں گا اس تصور سے ہی لرز و ہلاکت محسوس ہوتی ہے چہنچہ کی کوشش کرتا ہوں۔ (مکتوب 20، جولائی 1970ء) ارشاد احمد بیگ خوف کے مریض تھے لکھتے ہیں کہ

مجھے سانپ اور چار سے بہت ڈر لگتا ہے، لیکن رات رات مشقوں کی بدولت میں اس خوف پر قابض آ رہا ہوں۔ تاہم کبھی کبھی خوف کا دورہ پڑ ہی جاتا ہے۔ مراثی کے موضوعات اشیاء بھی ہو سکتی ہیں اور تصورات بھی۔ مثلاً آپ، گلاب کے پھول، پانی کی لہر، نیلگوں آسمان۔

عظمت کا تصور

ڈوبتے ہوئے سورج، ٹلنے والے چاند یا کسی اور چیز کا مراقبہ کرنے کے بجائے ان تصورات کو سلسلہ فکر کا موضوع بنائیں، جو اشیاء سے وابستہ ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر گلاب کا پھول ایک چیز کا نام ہے۔ اس چیز کے ساتھ رنگ، بو، تازگی، کشش، بہار، خزاں، سردی، گرمی کے تصورات وابستہ ہیں۔ آپ اُن میں سے کسی ایک تصور کو مرتبے کا مرکزی خیال قرار دے سکتے ہیں۔ یا پانی کی بوند، اس سے نکلی ہوئی پائپ کی، طہارت، سیرابی طہارت کو توجہ کا مرکز بنایا جا سکتا ہے۔ نیپلوں آسمان کو دیکھیں تو ذہن میں رفعت، اونچاپن اور عظمت کا تصور پیدا ہوتا ہے۔ ان میں کسی ایک خیال یا ذہن میں رکھ کر سوچنا شروع کر دیجئے۔ ایک نازک احساسات پر کئے والے خالق کے تصور کے ذہن میں عظمت کا تصور بندھا ہوا ہے، غصتی ہیں کہ

عظمت کے تصور کے سبب، خدا اور روح سے تعلق رکھنے والے روایتی تصورات کی طرف سے دل سرد ہو گیا اور پھر میں اس خدا ہی سے بے اعتقاد ہو گیا۔ جس کی وہ عبادت کرتے ہیں۔ کیونکہ کسی مذہب نے خدا کے بارے میں عظمت اور قدرت کا وہ تصور پیش نہیں کیا جو میرے ذہن نے قائم کیا تھا۔ ہمارا گہرا سخت مذہبی گہرا ہے اپنے تصور عظمت کے سبب پرانے مذہبی عقیدے نظر سے گر گئے۔ میں نے اپنے آپ کو ہر طرف سے مطمئن کرنے کی کوشش کی، مگر عجیب بات ہے کہ اس مطالعے کا اُن اثر ہوا، یعنی آسمانی کتابوں میں خدا کی عظمت کے جو تصورات پیش کئے گئے ہیں وہ حقیر ہی معلوم ہوتے رہے۔ خدا کی عظمت کے تصور سے عظمت آدم کا تصور پیدا ہوا اور پھر میں

آپ کو عقیم سمجھنے لگی۔ اب نہایت شدت کے ساتھ نفس سے آواز آتی ہے کہ تم عقیم ہو، بہت عقیم، بے حد عقیم

ان تصورات کا نتیجہ یہ نکلا کہ میری پسند و ناپسند کے بنائے بدل گئے مفلوں، بھٹوں میں شرکت سے مجھے وحشت ہونے لگی۔ شادی بیاہ کی تقریبات میں جانا ترک کر دیا۔ میں کسی اسکول میں پڑھاتی ہوں مگر مجبوراً اب پڑھنے پڑھانے میں بھی جی نہیں لگتا۔ پسند و ناپسند کے معیار بدل جانے کے بعد قدرتی طور پر عادتوں میں تبدیلی پیدا ہو گیا۔ ہر برائی سے شدید نفرت پیدا ہو گئی۔ کوشش کرتی کہ میرے ہاتھ سے عمل خیر سرزد ہوں۔ عظمت کے تصور نے آخر کار اتنی وسعت اختیار کی کہ میری نظر میں عورت اور مرد کی تفریق بھی ختم ہو گئی۔ یعنی ہر عقیم تصور جنس (خیر مرد و عورت) کی سطح سے بلند تر ہو گیا۔ یہاں تک کہ ذہن مذہبی تفریق سے ہیرا ہو گیا۔ انتخاب یہ ہے کہ دوست دشمن بھی ایک نظر آنے لگے۔ غیروں سے اتنی ہی دلچسپی پیدا ہو گئی، جتنی اپنے رشتہ داروں سے تھی۔ اپنے بیگانے میرے لئے برابر ہو گئے۔ مجھے حیرت ہوئی کہ ماں، باپ اور بہن بھائی وغیرہ سے وہ تعلق خاطر کیوں باقی نہیں رہا جو پہلے تھا۔ اس زمانے میں مجھے ہر بار اپنے اعضاء کے ہائی کارل بلنس کے وہ الفاظ یاد آتے جو حق تے اپنے بچے کے صحت پر کسی دوست کو لکھے تھے، مارکس نے لکھا تھا کہ

”ایک کہتا ہے کہ جو لوگ واقعی بڑے ہوتے ہیں وہ حقیقت کی جستجو میں اس قدر کھو جاتے ہیں کہ کوئی ذاتی صدمہ یا نقصان انہیں متاثر نہیں کر سکتا۔“

رہیں صاحب! یقین کیجئے کہ میرا حال ایسا ہے۔ میں حقیقت کی جستجو میں کھو گیا ہوں اور اب کوئی ذاتی صدمہ یا نقصان مجھے متاثر نہیں کر سکتا۔ ہر چند کہ حلاش حقیقت میں شدید انہماک کے سبب مجھ پر خطرانی کیفیت طاری رہتی ہے۔ تاہم قدرتی طور پر یہ احساس ہوتا ہے کہ میں روئے زمین پر سب سے زیادہ سرور اور مطمئن عورت ہوں۔ مطالعے کے وقت کبھی کبھی پڑھنے والے اور مصنف کتاب کے وجود میں کوئی فرق محسوس

نہیں کرتا۔ یعنی قاری اور مصنف کا وجود ایک دوسرے میں ضم ہو جاتا ہے۔ کتاب کا مطالعہ کرنے والا محسوس کرتا ہے کہ اس کا مصنف بھی وہی ہے۔ میں بھی مطالعہ کتاب کے دوران ان ہی کیفیتوں اور حالتوں سے گزرتی ہوں جن سے خود مصنف اپنی تحریر میں گزرا ہے۔ انجیل کا مطالعہ کرتے ہوئے جب میں نے فقرہ پڑھا کہ

"یسوع روح کی ہدایت پر ایمان میں پھرتا رہا۔"

تو میں چونک پڑی کیونکہ یسوع کی جو کیفیت ایمان کی محنتی حسی (روح کی ہدایت پر ایمان میں پھرتا رہا) اسی کیفیت کا احساس مجھے بھی ہوتا تھا۔

آپ نے دیکھا کہ جید کے تصور عظمت نے رفتہ رفتہ انہیں کن کن کیفیات سے دوچار کیا۔ وہ کس طرح رواج یافتہ مذہبی عقیدوں سے جو انہوں نے اعتقاداً اپنے بزرگوں سے سیکھے تھے۔ ہزار ہو گئیں، کس طرح عظمت الہی کا نارواں احساس ان کے اندر پیدا ہو گیا۔ رفتہ رفتہ کس طرح عظمت خداوندی کے تصور نے ان کی رہنمائی عظمت آدم سے تصور کی طرف، اور پھر کس طرح ایسا ہوا کہ نسل، جنس، وطن اور مذہب حد بند یوں سے ان کی روحانی سطح بلند ہو گئی۔ یہ کیفیتیں مراقبہ عظمت کے سبب پیدا ہوئیں۔

ایہ مانتا ہوں کہ عبادت و مراقبہ

☆☆☆

حسن کا تصور

مورخیں بڑے نرم و نازک اور مدبر و غیر عقل کی مالک ہوتی ہیں اور یہی وجہ ہے کہ اگر وہ کسی چیز پر اپنی توجہ مرکوز کر دیں تو بہت جلد ان کا بلند پرواز عقل اس شے میں ایسا لگاؤ پیدا کرتا ہے، نزاکتیں اور ہاریکیاں دریافت کر لیتا ہے کہ عام مردوں کی فکر وہاں تک پہنچ بھی نہیں سکتی۔ خوالہ یا سین (واہ کینڈ) بھی جیلہ کی طرح خیال آفرین ذہن کی مالک ہیں۔ کریم کی شیشی پر چپاں کسی عورت کی طرح خوبصورت تصور کو دیکھ کر ان کے ذہن نے تصور حسن کو جنم دیا اور وہ ایک ہی دنیا میں پہنچ گئے، لکھتے ہیں کہ:

لناچی یا چو سالی پہلے کاف کر ہے کہ میں نے کریم کی شیشی پر ایک عورت کی ماری کی تصویر دیکھی، پھر یہ تصویر میرے ذہن پر چھا گئی۔ رفتہ رفتہ یہ خیال پیدا ہوا (یاد ہے کہ مراقبہ کا مکمل یہی ہے) کہ میں تو اس عورت کے سامنے خاک بھی نہیں۔ اٹھنے والے کسی حسین و جمیل عورت کا نور کے سانچے میں اعلیٰ ہوا بیکر دکھائی دینے لگا اور میں نے اپنے وجود کو فراموش کر دیا۔ جب میں اس خیالی عورت کا تصور کرتی تو مجھے اپنا وجود بے حد حقیر نظر آتا۔ عجیب بات یہ ہے کہ اس کے حسن کی بے مثالی اور اپنی بے کمالی (کہ اس کے سامنے کچھ بھی نہیں) کا تصور ذہن کے لئے ہاضمہ نہیں تھا۔ رفتہ رفتہ اس نے حسن یا حسن خیال کے جلوہ جمال میں اضافہ ہوتا چلا گیا۔ چاند، تاروں کو دیکھا تو اس میں وہی جلوہ گر نظر آئی۔ خوبصورت عریوں، شاداب باغوں، حسین پھولوں، غرض امانت کے ہر حسین و جمیل منظر کے آئینے میں صاف صاف اسی کا تابناک چہرہ

جلی سے دل و دہرہ کے کاشانے دکھائے

بس اک جلوے سے سارے آئینہ خانے چمکے اٹھے

پھر حسن خیاں نے اور ترقی کی اور مجھے ساری کائنات "معبودہ تصور" کے سامنے سچ نظر آنے لگی۔

فراہ یا سبکین کے خط کے اس اقتباس کو فور سے پڑھئے۔ درحقیقت یہ سب حسن خیال، مراقبہ حسن کی حیثیت رکھتا ہے۔ فراہ کی طبیعت مراقبہ کے لئے خاص طور پر موزوں ہے۔ گویا وہ پیدائشی طور پر مراقبہ (مراقبہ کرنے والی) واقع ہوئی ہیں۔ اس مراقبہ کا اہتمام وہ کس طرح کرتی تھیں؟

اس خط میں آگے چل کر رقم طراز ہیں:

جب اس خیالی صورت کا تصور مجھ سے بڑھ جاتا اور میں بے یمن ہو جاتی، تو کسی فرصت کے دن اور وقت کا انتخاب کرتی، بہادر کو صاف سحرے کپڑے پہنتی، گروہ عہدائی میں چلی جاتی اور سلسلے تصور اس طرح شروع کرتی کہ سب سے پہلے خیال قائم کرتی کہ:

"یہ دنیا بہت وسیع ہے۔"

اس دنیا کے مقابلے میں ذرہ خاک جو حیثیت رکھتا ہے، وہی حیثیت کروڑوں کی اس کھکھائی نظام میں ہے۔

اور یہ کھکھائی نظام، جس میں ہمارا نظام شکی واقع ہے۔ پورے آسمان نظاموں میں ذرہ خاک کی حیثیت رکھتا ہے۔

ان تمام کھکھائی نظاموں کا تعلق پہلے آسمان سے ہے۔ دوسرا آسمان اس سے عظیم تر ہے اور پہلا آسمان دوسرے آسمان کے مقابل ذرہ ناجیز سے بھی کسی قدر کم ہے۔

اسی طرح سات آسمان ہیں اور ہر آسمان ایک دوسرے سے اتنا ہی عظیم تر اور پاکوہ ہے۔ جنت، دوزخ، عرش، فرش، سات زمیں، سات آسمان اور پھر

درمیان، لائحہ دو غلامیں اور بے کراں فضا میں ہیں۔

اور ان تمام نہ ختم ہونے والی، نہ کچھ میں آنے والی دنیاؤں کے اندر میرے، موتی، لعل، یا قوت اور دوسرے جواہرات بکھرے ہوئے ہیں۔

ان تمام دنیاؤں، کائناتوں اور فضاؤں کی حیثیت اس کے حسن پر مگر کے سامنے وحی ہے جو اسے کی کرۂ ارض کے سامنے۔

اس حسین و جمیل صورت کے ہال ایسے ہیں جیسے نورانی موتیوں کی لڑیاں۔

اس کے ایک ایک ہال سے اتنے نور اور روشنیاں نکلتی ہیں کہ ان جلیات کا ایک ذرہ بھی ملکوت اور موجودات پر پڑ جائے تو یہ ساری جہتیں، سارے جنم، ساتوں آسمان، ساتوں زمیں، عرش، فرش اور جو کچھ ان میں ہے سب کا سب سیکڑ کے ہر حصے میں چل کر اس طرح راکھ ہو جائے کہ اس کا نشان بھی نہ ملے۔

اس کے جسم سے ایسی خوشبو نکلتی ہے کوئی انسانی دماغ اس کی مہک کا تصور بھی نہیں لاسکتا۔

اور اس کے اپنے رنگ رنگ کے نور چل ہیں۔

اور ایسے حرمت انگیز طلسماتی باغ جو اس کے حسن بے نقاب کی تاب نہیں لاسکتے۔ جتنی روشنیوں کا تصور کیا جاسکتا ہے، جتنی خوشبوؤں کو سوجھا جاسکتا ہے۔ وہ

ساری روشنیاں اور خوشبوئیں اس صورت کے سانچے میں داخل مگی ہیں۔ مگر حسن و جمال کا یہ عالم جب تھا، جب اسے اللہ نے بنا دیا تھا، جب اسے اللہ بنا چکا تو ہر لمحے اس کے حسن و جمال میں روز افزوں ترقی ہونے لگی۔ ترقی حسن و جمال کے ہر لمحے کی قیمت دوسرے لمحے کے مقابل ایسی تھی جیسے کرۂ ارض کے مقابل ذرہ ناجیز۔

صبح ازل سے لے کر اس کا حسن ترقی پذیر ہے۔ وہ ہر لمحہ پہلے سے حسین تر طیف تر اور جمیل تر ہو جاتی ہے۔ یہ سلسلہ ابتداء آخرتیش سے جاری ہے اور انتہائے

آفرینش تک جاری رہے گا۔

قدرت الہی نے جب اس بیکر حسن طور کو بنایا تھا اسے اندازہ تھا کہ کتنی حسین مخلوق تو بنائی جا رہی ہے۔ لیکن وہ اندازہ حیثیت سے بھی حسین فطرتی اور اب اگر اسے خود صنائع فطرت دیکھ لے تو حیرت رہ جائے۔

میں پاک و صاف ہو کر، نہاد و کرسی گوشہ تنہائی میں جا بیٹھتی اور پھر اس کے حسن کو مرکز تصور بنا کر خیالات کا تانا بانا اس تصور کے گرد فطرتی اور مخلوق سی طاری ہو جاتی۔ غزالہ یا سمین کے بیانات سے آپ کو اندازہ ہوا ہوگا کہ تصور حسن کس طرح منزل بہ منزل، زینہ بہ زینہ اور درجہ بہ درجہ آگے بڑھتا ہے اور پھر کس طرح انسانی ذہن کے دور سے بچے کھلتے لگے ہیں۔

غزالہ لکھتی ہیں کہ: جب میرا تصور حسن انہما کو پہنچ جاتا تو مجھے اپنی بے نورانی، پستی اور حقارتی کا خیال آتا۔ سوچتی کہ میں اس کے سامنے خاک سے بھی ناچیز تر ہوں، میں کیا ام میری ہستی کیا، اللہ نے جتنی کائناتیں بنائی ہیں وہ سب اس کے سامنے بچ ہیں۔ جب خیال کا یہ دائرہ پورا پورا گھومتا ہے، میں گوشہ تنہائی سے باہر نکلتی، سو انہما دعوتی اور خیال کرتی کہ اب اس خدا نے حسن کا حسین تصور میری روح کے اندر محفوظ ہو گیا ہے اور پھر تقریباً تین مہینے تک میرا ذہن اسی لطیف تصور و جمال سے سرشار و روشن رہتا، رفتہ رفتہ اس کی چمک و ہندی بڑھ جاتی اور مجھے احساس زیاں ہونے لگتا۔ اس روحانی خسارے کو دور کرنے کے لئے پھر میں غسل کر کے اور صاف لباس پہن کر مراقبہ حسن شروع کر دیتی۔ پھر روح لطافتوں اور بہاروں سے بھر جاتی، پھر میرا وجود اس کی خوشبو سے مہک اٹتا۔ پھر میرا ہر قطرہ خون اس کے پرتو سے درخشاں بن جاتا۔ رفتہ رفتہ اس تصور حسن نے غزالہ یا سمین کو حسن مطلق کے تصور تک پہنچایا اور پھر ان کے دل و دماغ کی کیفیت ہی کچھ اور ہو گئی۔

مراقبے سے رفتہ رفتہ اندرونی بیداری کی لہریں دوڑنے لگتی ہیں۔

تمنوج و تملاطم

ماسٹر گلزار احمد (حیدرآباد) لکھتے ہیں کہ:

حالت یہ ہے کہ سینے میں تمنوج و تملاطم برپا ہے۔ گھوں گھوں کی آواز سنائی دیتی رہتی ہے۔ رات کو اس آواز میں اور اضافہ ہو جاتا ہے۔ میرے جسم کے اندر، سر سے سینے تک ایک نیا جسم پیدا ہو گیا ہے۔ (گلزار احمد کا یہ تجربہ اور یہ احساس کس قدر حیرت انگیز ہے) فوراً سے دیکھتا ہوں تو یہ شکل آپ کی اس تصویر سے ملتی ہے جو اخبارات میں چھپتی ہے۔ اس کے اندر دوسرا سر بر وقت نظر آتا ہے۔ گویا کاسہ سر میں دماغ نہیں بلکہ ایک دوسرا سر اس خول میں گھسا ہوا ہے۔ کل رات میں خواب میں کسی بزرگ نے فرمایا کہ اپنے مرشد سے علم دیدار پر حجب قلب ہلکے اندر اسم ذات (اللہ) کا تصور کرتا ہوں تو اسم ذات کے بجائے شیر کی شکل نظر آتی ہے، پھر یہ شیر ایک انسان کے قالب میں داخل ہو جاتا ہے اور پھر وہ شکل تحلیل ہو جاتی ہے۔

محمد یونس (راولپنڈی) کو اس ضمن میں ایسے خارق عادت تجربے پیش آنے کہ جوں اُن کے:

”یہ خط لکھنے سے پہلے سوچا تھا کہ آسانی کے ساتھ مطلب بیان کروں گا مگر جب لکھنے بیٹھا تو معلوم ہوا کہ ایک چھوٹی سی الونگی بات کو بیان کرنا کس قدر مشکل ہے، اور خصوصیت کے ساتھ جب کہ ذوقی جستجو کی تسکین بھی مقصود ہو، بہر حال نہ لکھنے سے کچھ لکھنا بہتر ہے۔“

ابھی تقریباً سات آٹھ مہینے پہلے میری چھوٹی بیٹی کا حمل ساقط ہو گیا اور اس کی اطلاع مجھے قبل از وقت دو تین مہینے پہلے ہو گئی تھی۔ یعنی استعاطا حمل کی خبر پیشگی معلوم

ہو چکی تھی۔ ایک دن میں دفتر سے گھر پہنچا۔ اطلاع ملی کہ ذبیہہ کی طبیعت خراب ہے۔ میں فوراً اس کے گھر پہنچا، معلوم ہوا کہ ذبیہہ کو ہسپتال لے گئے ہیں، میں ہسپتال گیا۔ دروازے پر پہنچ کر اچانک میرے ذہن کو دھچکا سا لگا۔ ارد گرد کے ماحول پر نظر ڈالی تو مانوس نظر آیا تو کیا ایک میری زبان سے نکلا:

اوسے یہ منظر تو میرا دیکھ ہوا ہے۔ میں تو پہلے بھی یہاں آچکا ہوں۔ بالکل وہی سائیکل اسٹینڈ، وہی پارک، وہی انگوٹری آفس، اس کے بعد ذہن کی گریں کے بعد دیکھ کر مقلی چلی گئیں اور وہ تمام واقعات یاد آ گئے جو پہلے نظر سے گزر چکے تھے۔ ایک اور کلاز توجہ، مراقبہ اور استغراق کی مشقوں کے تجربات مشاہدات اور تاثرات کا ایک ضخیم تحریری ریکارڈ ادارے میں موجود ہے۔ ہزاروں افراد نے میری گہرائی میں یہ مشقیں کیں اور کر رہے ہیں۔ یہ دعویٰ نہیں کیا جاسکتا کہ ہر شخص کو ان سے کوئی فائدہ نہیں پہنچا۔ بہت سے دوستوں کے لئے اور کلاز توجہ کا عمل، یعنی پک ہچکائے بغیر، کسی ایک نقطے پر توجہ مرکوز کر دینا یا مراقبہ ناقابل برداشت ثابت ہوا بہت سے لوگوں نے شروع ہی میں لاشعوری مراجعت کے سامنے ہتھیار ڈال دیے۔ (S.C.T) کے اکثر طلبہ کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ نہ انہیں اتنا وقت ملتا ہے کہ جی لگا کر مشقیں کر سکیں نہ موزوں جگہ فراہم ہو سکی ہے۔ بلاشبہ اور کلاز توجہ کی مشق آسان نہیں، پک ہچکائے بغیر، نظروں کو کسی ایک نقطے (OBJECT) پر اس طرح مرکوز کر دینا کہ ذہن سے چپک کر رہ جائے اور توجہ صرف ایک ہی چیز پر مرکوز (ONE POINTED) ہو جائے، بہت جان لیوا کام ہے، لیکن رفتہ رفتہ مشکل آسان ہوئی جاتی ہے۔ جن لوگوں نے ذرا صبر سے کام لیا اور کسی وقتی رکاوٹ سے بے دل اور بددل نہ ہوئے، انہوں نے بتدریج اور کلاز توجہ میں کامیابی حاصل کر لی۔ توجہ کے مرکوز ہو جانے کی سب سے بڑی علامت یہ ہے کہ مشق کرنے والے پر استغراق یعنی ڈوب جانے کی کیفیت ہو جاتی ہے۔ وہ اس عالم میں گرو وچس سے بے خبر ہو جاتا ہے۔ شعور کی رو محفل ہو جاتی ہے اور انسان محسوس کرتا ہے کہ وہ ایک ہی خیال میں ڈوبتا چلا جا رہا ہے اور اسی کے ساتھ یہ احساس بھی ہوتا ہے کہ اندر سے نئی قوتیں ابھر رہی ہیں۔

آفتاب کی شفا بخشی

حیدر زیدی (پشاور) اپنے خط مورخہ 2 جولائی 1972ء میں لکھتے ہیں کہ: کسی نقصان کے بغیر آفتاب جی کی مشق جاری ہے۔ بلکہ یوں کہوں تو مناسب ہے کہ عروج پر ہے جب کسی شے پر نظر جم جاتی ہے تو وہ برقی قوت کی طرح روشن ہو جاتی ہے، چارٹ سفید مربع کاغذ پر اسم محمد ﷺ تحریر کیا تھا، کچھ دن اس پر نظریں جمانے کی مشق کی پھر چھوڑ دی۔ اب جو اس پر نظر جم کر دیکھ اور آنکھیں بند کیں تو اسم محمد ﷺ لہرائی حروف میں جگمگاتا نظر آیا سبحان اللہ۔ ایک شخص کپڑوں پر استری کرتا ہے، اس نے شکایت کی تین سال سے بے خوابی کے مرض میں مبتلا ہوں، کسی طرح نیند نہیں آتی۔ اس کی دکان سڑک پر واقع ہے۔ میں نے اسے تڑپ دی شریعت کی کہ اب تمہیں نیند آرہی ہے اور تم سوئے والے ہو۔

چند مرتبہ تڑپ دیں گے کہ اس کے ماتھے پر ہاتھ رکھ کر وہ گہری نیند سو گیا۔ اور پون گھنٹے تک سوتا رہا۔ اسی صبح خواب میں دھوئی سے میں نے دریافت کیا کہ تمہیں نیند نہ آنے کی شکایت کب سے ہے؟ اس نے کہا تین سال سے۔

میں نے حکم دیا کہ اب تم اطمینان سے سویا کرو گے۔ خدا کا شکر ہے کہ یہ تجربہ کامیاب رہا۔ میرا ایک عزیز ہے، اس کی عمر بیس یا اکیس سال ہوگی۔ چار سال سے اسے خارش کی شکایت ہو گئی ہے۔ اور پورے جسم پر پھیناں اور پھوڑے نکل آتے ہیں۔ اس مرتبہ خارش کا شدید دورہ پڑا اور بہت سخت تکلیف رہی۔ جب اس کی تکلیف حد سے گزر

گئی تو میں نے توجہ مرکوز کر کے اس کے ماتھے پر ہاتھ رکھا۔ فوراً بے چارے کو نیند آگئی اور آرام سے سوتا رہا۔ دو تین روز تک یہی عمل کیا اور اب اسے آفاقہ ہے۔ عید کے بعد سے امام کے چہلم (20 صفر) تک گوشت بالکل ترک کر دیا ہے۔ روزانہ پانچ گناہ آدمے کئے تک مراقبہ اور آفتاب بنی کرتا ہوں۔

حیدر زیدی میں شفا بخشی کی یہ صلاحیت آفتاب بنی کی بدولت پیدا ہوئی۔ غرض کہ آفتاب، نور، حرارت، معنایطبیعت اور حرکت کا سرچشمہ ہے اور ہمارے چور سے نظام شمسی کی صحت مند زندگی، سورج پر موقوف ہے۔ اگر خدا خواستہ سیکڑ کے ہزاروں حصے کے لئے بھی سورج کا ادنیٰ فیضان معطل ہو جائے تو یہ پورا نظام شمسی اور نہ جانے کتنے نظام شمسی خلا میں دھماکے کے ساتھ پھٹ کر فنا ہو جائیں۔ جیہا آفتاب بنی سے جسم اور نفس میں معنایطبیقی قوتیں پیدا ہوتی ہیں اور آفتاب بنی کا عامل یقیناً ہاتھ کے لمس سے بیماروں کو چنگا کر سکتا ہے۔ یہ بات ہمیشہ یاد رکھئے کہ انسانی جسم سے حیات بخش لہروں کا اخراج ہاتھ کی انگلیوں کے ذریعے ہوتا ہے۔ دایہا ہاتھ اور ناک کا دایہا سوراخ سورج سے وابستہ ہے۔ ناک کے داہنے نچلے حصے سے ماس کی جولہ خارج ہوتی ہے اسے شمسی سانس کہتے ہیں۔ حیدر زیدی صاحب کو آفتاب کی شفا بخشی کا جو تجربہ چھ ماہہ آئیں اب تعمیر و تنظیم طبیعت کے بعض دوسرے طلباء کو بھی ہو چکا ہے۔

فییم خان (مکتوب 6، مارچ 1972ء) کا بیان ہے کہ:

مشق میں باطن کی آنکھ کے سامنے منہرا حلقہ دکھاتا دھتا نظر آتا ہے۔ یہ حلقہ بھی دائیں طرف سے بگھرتا ہے، کبھی بائیں طرف سے۔ اس وقت مجھ پر عجیب لذت سی خادری ہو جاتی ہے اور ماحول کی خبر نہیں رہتی۔ اذان سنتا ہوں تو لرزہ برامعام ہو جاتا ہوں اور نئے میں فرق۔ نعت ^{کلمہ} کا کلام سن کر جسم کے ہر عضو میں حرکت پیدا ہو جاتی ہے۔ سر جھک جاتا ہے، ہاتھ خود بخود اوپر اٹھ جاتے ہیں، جیسے کوئی نامعلوم قوت مجھ سے یہ حرکت کر رہی ہے۔ زحمت نہ ہوتی ایک اور مشاہدہ عرض کر دوں۔ حق کو تکنا ہوں تو اس کا

اوپر حصہ شیر کی شکل اختیار کر جاتا ہے اور اس میں ایک سفید پوش بردگ واضح طور پر نظر آتے ہیں، کبھی کسی یوزمے کے روپ میں، کبھی کسی خوبصورت جوان کی شکل میں۔ اندر میرے میں کبھی سورج لائٹ کی تیز روشنی تعلق نظر آتی ہے، کبھی یہ روشنی سبز ہو جاتی ہے، کبھی سرخ، کبھی گہری سفید، کبھی سنہری یہ روشنی میرے گرد اس طرح پھیل جاتی ہے کہ اپنے کو اس کے اندر جھکولے کھاتا محسوس کرتا ہوں۔

سید احمد رضا کا تجربہ سنئے:

آپ کا ایک مضمون نظر سے گزرا۔ جس میں آپ نے ارادے کو مضبوط کرنے کے سلسلے میں ارتقا توجہ کی افادیت پر روشنی ڈالی تھی۔ اس مضمون سے متاثر ہو کر میں نے آئینہ بنی شروع کی۔ میں نے آئینے پر نظریں جما کر خیالات کو ایک پوائنٹ پر مرکوز کر دیا اور یہ تصور کیا کہ آنکھوں سے برقی لہریں نکل کر اس پوائنٹ سے بگھرا رہی ہیں۔ اس سے اور تو کچھ نہ ہوا آنکھوں میں جلم شروع ہو گئی اور پانی بننے لگا۔ گہری دیکھی تو پتہ چلا کہ تقریباً چھ مہینے تک پلک جھپکائی بغیر رکھتا رہا۔ تین روز تک جوشن چاروی رنگی خیالات بار بار جھپکتے رہے، مگر میں انہیں سمیٹ سمیٹ کر پھر اسی نقطے پر لے آتا۔ پچھلے دن یہ احساس ہوا کہ اب توجہ کسی قدر قائم ہونے لگی ہے۔ پھر میں نے یہ کیا کہ اپنی ڈرائنگ شیٹ پر آدمے انچ کا دائرہ بنا کر اسے پلک جھپکائے بغیر نکلتا شروع کیا اور یہ کوشش کی ذہن کی پوری قوت اسی ایک دائرے پر مرکوز ہو جائے۔ دو تین منٹ بعد دائرے کے اندر سے روشنی پھوٹتی ہوئی محسوس ہوئی اور ایسا لگا کہ دائرہ کاغذ پر ابھر گیا ہے۔ یہ روشنی گہرے براؤن رنگ کی تھی اور نہایت چمک دار۔ اچانک دائرہ کاغذ سے اٹھ کر تھوڑے فاصلے پر قائم ہو گیا۔ اب دائرے کی جگہ روشنی کا حلقہ جھگڑا رہا تھا۔ فوراً ہی دائرہ فضا سے اتر کر پھر اپنی جگہ آ گیا اور روشنی دوبارہ اُس کے کناروں سے نکلنے لگی۔ پھر میں نے ایک اور تماشا دیکھا۔ دیکھا ہوں کہ دائرے کے چاروں طرف سنہری روشنی اس طرح پھیل ہوئی ہے، جیسے چاند کے گرد ہار۔ اچانک نظر آیا کہ سنہری روشنی آہستگی کے ساتھ سمت کر

دائرے میں داخل ہو گئی اور پھر روشنی کا ایک چکر سا بندھ گیا۔ سترہ منٹ تک روشنی کا یہ رقص جاری رہا۔ (خط مورخہ 25، اپریل 1968ء)

مجید (کراچی) اپنے تاثرات، 5 فروری 1968ء قلم بند کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ میں چاند کا مراقبہ کرتا ہوں۔ سمندر کا نظارہ مجھ پر بے حد اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ واقعہ 1962ء کا ہے۔ سورج ڈوبنے میں کچھ دیر تھی اور میں کھٹن کے پتھروں سے دور الگ تھلگ ساحل پر بیٹھا سمندر میں ڈوبتے ہوئے سورج پر نظر جمائے دیکھ رہا تھا۔ جب پورا سورج سمندر میں اتر گیا اور تاریکی پھیلنے لگی تو مجھے اپنے اندر ایک تبدیلی کا احساس ہوا۔ جیسے کوئی بے کراں قوت اُچی سے اتر کر میرے اندر سائی جا رہی ہے۔ اس احساس کے تحت مارے خوف کے لرزے اور اس اچانک تبدیلی اور انوکھی واردات پر غور کرنے لگا تو یوں لگا کہ میں چٹلیں ہو کر لٹا میں پھیل جانا چاہتا ہوں۔

مجید صاحب پر سمندر اور ڈوبتے سورج کے نظارے سے جو کیفیت طاری ہوئی تھی وہ درحقیقت مراقبہ ہلکے جدالت پیدا ہوئی تھی۔ چاند سے پیکر اور سمندر کا ہشت بہشت پرانا ہے۔ چھوڑ چاند پر مرنی (یا مرنے) اور سمندر چاند کی راتوں میں بھر جاتا ہے۔ مراقبہ ماہ اور ماہِ جنی کا عمل کرنے والے بھی چاند کے اثرات کے تحت اپنے اندر بلا کا ظالم اور جذبات میں عجیب قسم کی جزر و مد کی کیفیت محسوس کرتے ہیں، مجید صاحب رقم طراز ہیں کہ:

لمنان کا ذکر ہے رات کے تین بجے تھے اور میں تنہا بیٹھا تھا یکا یک میرے اندر کوئی قوت سامنے لگی۔ یہ نہایت نفوذ آور قوت تھی۔ میرا رداں رداں اس غبار انگیز قوت سے سرشار ہو گیا۔ یہ غبار انگیز قوت یا فطری توانائی بھی اندر ہی سے ابھرتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ دنیا کی اعلیٰ سے اعلیٰ شراب، کیف و سرور کی وہ حالت طاری نہیں کر سکتی جو اندرونی جذب و جوش سے خود بخود روح پر طاری ہو جاتی ہے:

یہ مستی طالبِ بادہ نہیں ہے

مجید صاحب نے چاند کے ظہری اثرات کی تشریح اس طرح کی ہے کہ یہ واقعہ جب ندی سے کئی میل دور علاقہ لنگ میں پیش آیا۔ یہاں ساحل ویران اور آجڑ ہے۔ ان دنوں کراچی سے کوسٹ جانے والی پختہ سڑک بن رہی ہے۔ میری ڈیوٹی وہیں لگائی گئی۔ سمندر سے تھوڑے فاصلے پر ہمارا کیمپ تھا۔ ایک روز ایسا ہوا کہ خند قائب ہو گئی، ہر چند سونے کی کوشش کی مگر خند کی جھلکی تک نہ آئی۔ میرے ساتھ ایک دوست بھی جاگ رہا تھا۔ ویران ساحل، پر شور سمندر اور دور تک دودھیا چاندنی پھیلی ہوئی، مجبِ ظلم کا منظر تھا۔ اس خاموش اور پارعب ستارے میں ٹھامیں مارتے ہوئے سمندر کا شور الامان والی فضا میں۔ جب کسی طرح خند نہ آئی تو میں نے اپنے دوست کو آمادہ کیا کہ بستر پر کروٹیں بدلنے پر سمندر کا لیا اثر پڑتا ہے۔ چنانچہ ہم دونوں ساحل کی طرف چل دیے۔ چاند پورے عروج پر تھا اور سمندر اس کی ساحرانہ قوت سے اس بڑی طرح سر پٹک رہا تھا کہ خدا کی پناہ۔ چاند کی کشش، پہاڑ جیسی لہروں کو اٹھا کر اچھے پھینک رہی تھی اور پھر اسی رات ہی جہازمیں کے اس ہنوز پراسٹر کو دیکھ کر مجھ پر ہیبت و عظمت طاری ہو گئی اور یہ ہیبت و عظمت ایک انجان وجود کی شکل اختیار کر کے میرے اندر سرایت کرنے لگی۔ میرا سچی ٹھٹھا ہوا اور چلا گیا تھا اور میں اس منظر کی خبرت میں گم اس طرح چپ چاپ کھڑا تھا، جیسے کوئی بُت ہوتا ہے۔ پھر مجھ میں ہیبت سا مکی اور میرے لئے یہ ممکن نہ رہا کہ تا دیر اس منظر کو دیکھ سکوں۔

☆☆☆

مراقبہ ذات

مسعود احمد (12، جنوری 1969ء) لکھتے ہیں کہ:

ابتدائی میں طے کر لیا گیا تھا کہ کسی مادی شے پر توجہ کو مرکوز نہیں کیا جائے گا۔ بلکہ کسی تصور کو مرکزی خیال بنایا جائے گا۔ بقول آپ کے، یہ مراقبے کا طریقہ ہے۔ پہلی مشق یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے اپنے چہرے کی شبیہ کو لگاوا ملن کے سامنے لا کر تصور کر لیا جائے۔ (اسے باطنی مشق اٹھی کہتے ہیں) تھا کہ میں اس شبیہ کی ناک کی جڑ میں دیکھ رہا ہوں۔ (اسے باطنی مشق اٹھی کہتے ہیں) ناک کی جڑ پر دونوں ہڈوں کے ہار آ کر مل رہے ہیں۔ بھٹن (ترغیب) کا فقرہ یہ تھا۔

”یہ بال آپس میں مل رہے ہیں۔“
چند دن کے بعد ایک روشنی پیدا ہوئی۔ یہ روشنی ایک درختوں جیسے کی شکل میں تبدیل ہو گئی۔ یہ کیفیت چار مہینے قائم رہی، بعد میں میرے نے سرخ گلاب کے پھول کا روپ دھار لیا۔ یہ پھول، کبھی کبھی گلابی بن جاتا، کبھی سفید ہو جاتا، جب اس تصور کو چند ہفتے گزر گئے تو نہ میرا باقی رہا نہ گلاب بلکہ ایک اور ہی عالم نظر آنے لگا۔

آج اک اور ہی عالم نظر آتا ہے مجھے

میں نے دیکھا کہ میں ایک بہت ہی اونچے پتار پر کھڑا ہوں جہاں سے زمین کی چیزیں بہت ہی چھوٹی اور حقیر نظر آتی ہیں۔ جب حاجت تصور میں اس پتار پر کھڑا ہوتا تو جسم کا پچھلے لگتا، مگر دل کو ذرا بھی گھبراہٹ نہ ہوئی، کبھی کبھی عالم تصور میں محسوس ہوتا کہ میں ہوا میں اڑ رہا ہوں، اور کافی فاصلے طے کر چکا ہوں، اسی سلسلہ تصورات کے دوران پھر یہ نظر آنے لگا کہ ایک بند دروازہ ہے جس کے پیچھے بہت روشنی اور ہی ہے۔ وہ دروازہ

کبھی کھل جاتا ہے، مگر روشنی سامنے نہیں آتی۔ اس کے بعد مسعود احمد صاحب نے تفصیل کے ساتھ دو کیفیتیں بیان کی ہیں جو اس عالم میں گزریں اس خط کی اقتباسات ”توجہات“ میں پیش کئے جا چکے ہیں۔

خان محمد (کراچی) بھی مراقبہ ذات کرتے ہیں۔ 18، اپریل 1972ء کو لکھتے

ہیں کہ:

کچے فرش پر چت لیٹ کر تصور میں سانس اندر کھینچتا ہوں تو عجیب قسم کا سکون ملتا ہے۔ میں قلب میں تصور فور کرتا ہوں تو دل کی دھڑکن اور نبض کی جنبش میں تیزی پیدا ہو جاتی ہے، پھر ایسا لگتا ہے کہ نبض رک گئی ہے اور دل کی دھڑکن بند ہو گئی ہے۔ دماغ میں اور جسم بے حس ہو جاتا ہے۔ پھر یکایک (چشم باطن) سے ایسا نظر آتا ہے کہ میرا جسم ایک بڑا ذرم ہے۔ ایک چھوٹا سا بچہ اس ذرم میں لیٹا ہوا ہے۔ آپ کو شاید یقین نہ آئے، مگر یہ واقعہ ہے کہ یہ ذرم خارجہ مجھے لے کر آہستہ آہستہ ہوا میں بلند ہو جاتا ہے اور اڑتے اڑتے ایسی حسین جگہ پہنچ جاتا ہے کہ میان میں کر سکتا ہوں مگر انوس کی میں اس حسین دنیا میں زیادہ دیر تک ٹھہر نہیں سکتا، کیونکہ اس کی خوبصورتی مجھے چھوڑ دیتی ہے اور تصور کا سلسلہ ٹوٹ جاتا ہے۔ رئیس صاحب! کیا یہ کچ خواب ہے کہ یہ خواب مجھے نظر آتا رہے گا۔ میری عمر اٹھارہ سال ہے، میں نے اپنے گاؤں واقع ضلع چترال ہلال کونڈ میں صرف آٹھویں جماعت تک تعلیم پائی۔ تین سال پہلے سگریٹ نوشی کی عادت پڑ گئی تھی۔ روزانہ دس بلکہ اس سے بھی زیادہ سگریٹ پی جاتا تھا۔ ہر چند کہ سگریٹ چھوڑنے کی کوشش کی نہ چھوڑ سکا، لیکن اب مشقوں کی بدولت خود بخود سگریٹ سے نفرت ہو گئی اور میں نے یہ عادت چھوڑ دی۔ اگر کوئی میرے سامنے سگریٹ پیتا ہے تو وحشت ہوتی ہے۔ (اس کے بعد خان محمد نے اپنے چند شعر لکھے ہیں جو ابتدائی مشق ہونے کے باوجود ان کی ذات کی گہرائی کی طرف اشارہ کرتے ہیں) مطلع آپ بھی سن لیجئے۔

مجھ میں میرا ہی ایک مخالف ہے

ایک اور ہر کی ایک قاتل ہے

حیدر زیدی (پشاور) کے خط کے اقتباسات پیش کر چکا ہوں۔ 22، اپریل 1972ء کے ایک خط کا اقتباس اور سن لیجئے۔

آلٹاپ بنی اور مراقبہ آلٹاپ بنی میں غیر معمولی اضافہ ہوا ہے، اور نگاہ میں نورانیت اور معنوییت پیدا ہو گئی ہے۔ لہذا کوہ پیکتا ہوں تو کئی گنا زیادہ روشن نظر آتی ہے۔ ذکر و دعا ہر وقت زبان پر جاری رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ سوتے میں بھی ذکر کرتا رہتا ہوں۔ جس شخص کو بھی چند منٹ تک تڑپ دیتا ہوں، وہ اسے قبول کر لیتا ہے۔ پچھلے مئی لاہور گیا۔ دو تین مریضوں کو دیکھا۔ ایک بارہ تیرہ سالہ لڑکی، جس کے پاؤں کا پتہ تھے۔ ایک مریض جس کو ہیضہ لاحق ہو گیا تھا اور درہم سے روتا تھا اور ایک پاگل لڑکا۔ ان تینوں کو صحت و شفا یابی کی تڑپ دی گئی تھی:

”تمہارا مرض دور ہوا ہے اور تم شفا یاب ہو رہے ہو۔“
لہذا کا شکر ہے یہ ترقیات مؤثر ثابت ہوئیں اور مجھیں مریضوں کو لقا دے ہو گیا۔

☆☆☆

ذکر کا تذکرہ

مراقبہ کی کوئی بحث اس وقت تک مکمل نہیں ہو سکتی جب تک ذکر کے تذکرے اور رہبان میں نہ لایا جائے۔ اگر تصوف کی اصطلاح میں یاد الہی کو کہتے ہیں۔ اس کا معنی یہ ہے کہ اللہ کے نالوں ناموں (اسمائے حسنی) میں سے کسی ایک نام کو کوشش و تہائی میں مقررہ تعداد میں دہرایا جائے۔ مراقبہ کی طرح ذکر بھی کسی نام یا مرشد کی نگرانی میں کرنا چاہئے یہ تمام عملیات دورحاری تلواری حیثیت رکھتے ہیں۔ یہ تلواری خدا آپ کو بھی دینی کر سکتی ہے۔ ذکر میں مراقبہ کا عنصر ہمیشہ شامل ہوتا ہے۔ لہذا اور لائق میں کسی قدر گہرا تعلق ہے۔ عام آدمیوں کو اس کا اندازہ وہ بھی نہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ذکر کا مکمل الفاظ کے بغیر اور الفاظ کا عمل فکر کے بغیر انجام دیا ہی نہیں جاسکتا۔ سائنسی کوشش سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جب ہم سوچ بچار میں مصروف ہوتے ہیں تو ان میں خلیفہ سی حرکت بار بار ہوتی ہے۔ اسی طرح الفاظ کی ادائیگی کے لئے زبان میں حرکت پیدا ہونے کے ساتھ ہی دماغ میں فکر کی لہر دوڑ جاتی ہے۔

جب آپ کسی اسم الہی کو بار بار دہرائیں گے تو اسم کی مناسبت سے دماغ میں فکر کی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔ مثلاً اللہ اسم ذات ہے۔ اللہ کے اسم کے ساتھ توحید، جلال، جلالیت، عظمت اور جلالت کے جو قصورات وابستہ ہیں اللہ کے ذکر، یعنی اللہ اللہ اللہ سے ان قصورات کا حرکت میں آجانا قدرتی عمل ہے، اور مراقبہ قصورات کے خاتمہ میں آتے ہی نام ہے۔ مجھے اس وقت ذکر خفی، ذکر جلی، ذکر باہر اور سلطان دار و میرہ پر گفتگو نہیں کرنی، نہ یہ میرا موضوع ہے۔ البتہ ذکر کے سلسلے میں چند لوگوں

آخر جناب اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے۔ (خط مورخہ 26، اکتوبر 1970ء)

سید محمد ضمیر کے دوست کا یہ واقعہ خارق العادات (SUPER) NORMAL کے سلسلہ واقعات کی ایک کڑی ہے اور ذکر و فکر، مشق و ریاضت اور مراقبہ و مشاہدہ کی دنیا میں اس طرح کی حیرت انگیز چیزیں عام ہیں جسم پر سر نظر نہ آتا، موت کی علامت ہے۔ خدا محمد ضمیر کے ذاکر و مشاغل دوست کو زندہ و سلامت رکھے۔
(آمین ثم آمین)

☆☆☆

چو

اور رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

کے تجربات اور مشاہدے کو دہرایا دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔

محمد سلیم احمد ذکر غفی کے حامل ہیں، لکھتے ہیں کہ

اللہ ہو کے ذکر غفی میں رات دن مشغول رہتا تھا اور

جب کیف و مستی کی حالت اور عجیب سرور و سکون کا عالم طاری تھا۔ نہ بولنے کو جی چاہتا، نہ آنکھیں کھولنے کو، بولنے کی کوشش کرتا تو بولا نہ جاتا ہونٹ جیسے کسی نے سی دیئے ہوں۔ خاموشی سے اکٹھا جاتا تو جی چاہتا کہ باہر باہر ہو کے غمرے ماروں۔ تاہم اپنے اوپر کنٹرول کئے ہوئے تھا۔ پھر آنکھیں کھولا تو کسی شرابی کی طرح آنکھوں میں سرخ سرخ دورے نظر آتے۔ جب تک پابندی سے ذکر و فکر کرتا رہا۔ یہ صورت دلی رہی، پھر دنیا میں گھر گیا۔ البتہ فرصت کے اوقات میں ذکر و فکر کیا کرتا اور عالمہ کے مزے لوٹا۔ اکثر سچے خواب نظر آتے۔ مشرق وسطیٰ کی لڑائی (عرب و یہود جنگ) خواب میں نظر آتی تھی۔ پھر یہ دیکھ کہ شام میں گریلوں سے ہتھیار چھینے جا رہے ہیں خبریں سے اس کی تصدیق ہو گئی۔
سید محمد ضمیر (ضمیر کالونی، کراچی) رقم طراز ہیں کہ

میرے ایک دوست ذکر و اشغال میں (یعنی اللہ کو یاد کرتے ہیں اور ان کا روز ذات باری کے تصور میں) مشغول رہتے ہیں۔ اس سال وہ شب قدر میں گھر کے گھر میں بیٹھے ذکر کر رہے تھے۔ رات کا دوسرا پہر تھا کہ اتفاقاً گھر والوں میں سے کسی کی طرف ادھر اٹھ گئی، وہ صحن میں بیٹھے تھے۔ چاندنی پھیل ہوئی تھی اور ان کی پرچھائیں زمین پر پڑ رہی تھی۔ دیکھا کہ جسم کی پوری پرچھائیں زمین پر پڑ رہی ہے۔ البتہ سائے کا سرخاں ہے۔ اس شخص نے یہ ماجرا سنے عجیب اوروں کو بتلایا۔ سب نے آکر دیکھا، تو انہوں نے پرچھائیں میں سر موجود نہ تھا۔ ان کی توجہ بھی ادھر مبذول نہ کرائی گئی۔ وہ بھی اپنے جسم کے سر کے سائے کو دیکھ کر حیرت زدہ رہ گئے۔ ذکر ناقص چھوڑ کر اٹھے۔ کمرے میں گئے آئینے میں اپنے کو دیکھا تو پھر وہی حیران کن منظر نظر آیا، یعنی دھڑ سے سر غائب نظر آیا



مرچو

اے مالکِ کُلِ مینور و الکبیر، ہر رستم فرما آمین

فہرست مضامین (حصہ دوم)

- 147..... خانم ماو شیر محمد پور
- 150..... از روایت پسند
- 152..... کون، کیسا، کہاں؟
- 154..... بحیثیت مراقبہ
- 156..... مجموعہ رنگ و نور
- 163..... توسع شعور
- 174..... 10 جن 1975ء کو لکھے دو پہر تک
- 175..... 27 جن 1975ء آٹھ بجے
- 179..... مری کی فضاؤں میں
- 183..... رویائے صادقہ
- 185..... از روایت تار و حایت
- 189..... افریقی جادوگر
- 192..... ایک حیرت ناک ٹیش گوئی
- 195..... تنویم لاور مراقبہ
- 187..... جس دم
- 202..... جڑ بازی کہانی

205	طریقہ تشہیدی
212	دل میں محن
215	OOBES
218	مادرانی مراقبہ
222	ارباب تصوف
225	مراقبہ اسم ذات
233	تقندر و معذوب
236	خارجی العادات

☆☆☆

اے مائیکل میرے والد

خانم ماہ منیر محمد پور

سید عہد الحسن رضوی (مصدق ہستی پوسٹ بکس نمبر 14/1380 تہران۔
ایران) لکھتے ہیں کہ:

فارسی زبان کے محبوب ترین ہفتہ نامہ (ویلیگی) "زن روز" کا تراشہ ارسال
ہے۔ یہ ایک اعتراف ہے جو "زن روز" کے نامہ نگار نے خانم ماہ منیر محمد پور سے لیا ہے۔
خانم ایہان کی عجیب و غریب عورت ہے اور "زن روز" کے نامہ نگار کے الفاظ میں وہ ہے
مثل آہنگ ساز (موسیقار) ترانہ سرا، خوانندہ خانہ دار، مادر، دودختر اور شوہر سے محبت
کرنے والی گریہ عورت ہے۔ اس نے اگرچہ موسیقی کی تعلیم کبھی سے حاصل نہیں کی،
تاہم اس نے ایرانی موسیقی کے بہت سے نئے ایجاد کئے، جو برابر ایرانی (ریڈیو اور ٹی
وی) سے نشر ہوتے رہتے ہیں۔ خانم ماہ منیر نے باضابطہ اطالوی زبان میں بھی، مگر یہ
اطالوی زبان میں برجستہ شعر کہتی ہیں۔ ہفت روزہ "زن روز" نے خانم ماہ منیر محمد پور کا
تعارف ان فقرات میں کر لیا ہے۔

"اوقاتے بلند دار چشم ہائے بسیار ہانغوز، موہائے بلند تا کر کہ ہایک کثل
پشت سرت مہار کرد۔"

یہ عورت بڑی فروش ہے، بچپن ہی سے اپنی روح سے بذریعہ مراقبہ الہام
حاصل کرتی رہتی ہے۔ اس کو اپنی ایک سال کی عمر کے تمام خاص خاص واقعات یاد ہیں۔
اس سے اعجاز ہوتا ہے کہ خانم کے دماغ کا فائینگ سسٹم (یادداشتوں کے محفوظ رکھنے کا
عمل) کس درجہ کھپڑا تازہ ہے۔ ماہ منیر کا بیان ہے کہ ریڈیو کی لہروں کی طرح بے شمار

روحیت پسند

آپ نے ماہ منیر کا بیان پڑھا۔ یہ عورت بنیادی طور پر روحیت پسند واقع ہوئی۔ عورتوں میں اپنی شدت جذبات، حساسیت، نازک اعصابی ساخت اور پیچیدہ جسمانی ترکیب کے سبب روحیت کی صلاحیت مردوں سے کہیں زیادہ ہوتی ہے وہ بالعموم رقیق و لطیف احساس و جذبات کی مالک ہوتی ہیں۔ ان کی پگھلی ص (وہدان) مردوں کے مقابل کہیں زیادہ سرگرم ہوتی ہے۔ ہارے ملک بلکہ خود میرے حلقہٴ تعارف میں بھی کئی "خاتم ماہ منیر" موجود ہیں۔ ماہ منیر سانس کی مشق۔ ارتکاز توجہ اور ایک تصور اپنی تمام تر ذہنی سرگرمی سے کروینے کی عادی ہے۔ جس بھی نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت (سہل پلر ٹریننگ کورس S.C.T) کے طلبہ کو ملے گی سچی منظرہ دیا کرتا ہوں۔ اسی کے ساتھ "فکک حیوانات" کی ہدایت کرتا ہوں۔ ترنگ حیوانات (فدا میں گوشت، پھل، اٹھتے کو چھوڑ دینا) سے روح میں عجیب سی لطافت و نفاست پیدا ہو جاتی ہے۔ گوشت وغیرہ ترک کرنے سے غذا میں جن کیلوریز (حراروں) اور جسم میں لحمیات (پروٹین) کے اجزاء کی کمی ہو جاتی ہے۔ اس کی کمی پھلوں، میوؤں اور دالوں وغیرہ کے استعمال سے پوری ہو جاتی ہے۔ ماہ منیر خاتم کو یقین ہے کہ اس جسم سے نکل اٹلی میں پیدا ہوئی تھی۔

مطمئن کہ زادگاہ مایا پر جانے ورنہ دیکھی رم (دوم) یا جائے عہدہ رم (دوم) و سر زمین اچالہہ باشد

(میں مطمئن ہوں کہ سابق میں میری جانے ولادت دوم یا اس جیسا کوئی شہر تھا یا اٹلی کی سر زمین تھی) لیکن خاتم کا یہ بیان محض شدت وہدان کی حکایت کرتی ہے۔

(روحیت پسند افراد کا نفس زمان و مکان کی قید سے آزاد ہو کر بعض اوقات کائنات کا شہری بن جاتا ہے، اور اس ضمن میں تخیل کو بہت سے التماسات ہوا کرتے ہیں۔ ایک التماس "قریب خیالی" یہ بھی ہے کہ ہم متعدد جنموں سے گزر کر اس جسم میں رونما ہوئے ہیں۔ روحیت نفس کی ایک ترقی یافتہ وہدانی کیفیت کو کہتے ہیں۔ روحیت کی خصوصیت رکھنے والے افراد اس جسم کی سطح سے بلند ہو کر کائنات کے مختلف مظاہر کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ اور اس سفر میں عجیب و غریب منزلوں اور مرحلوں سے گزرتے ہیں۔ روحیت کی صلاحیت کسی مذہب یا معبد سے مخصوص نہیں۔ ان کا مذہب "ترک رسوم و قیود" اور ان کی عبادت "تفکر" ہے۔ سریت بھی روحیت کی ہی ایک واضح اور نمایاں شکل ہے لیکن سریت یا روحیت کو تصوف سے غلط نہیں کرنا چاہئے۔ تصوف بھی نفس کا ایک فوقی انحراف ہے مگر اس کی شرائط اور ہیں۔

☆☆☆

اور رحم فرما..... امین

کون، کیسا، کہاں؟

اس ظلم کے تجربات کچھ عجیب سے ہوا کرتے ہیں، ایک نوجوان لکھے ہیں کہ ایک مدت سے مجھے کسی کی تلاش ہے۔ میری روح بحرِ بیکراں میں غرق رہتی ہے۔ اس ذوقِ جستجو نے میری ذات کے گرد کاغذ بچھا رکھے ہیں روح سے درد کے فوارے پھوٹتے رہتے ہیں۔ برف کی طرح پگھل رہا ہوں، جس کی مجھے تلاش ہے، کون ہے؟ کیسا ہے؟ کہاں ہے؟ میرا اس کے ساتھ کیا تعلق ہے؟ مجھے اس کے بارے میں کچھ معلوم نہیں۔ پھر بھی مجھے اس ناشیدہ اور نامعلوم وجود سے والہانہ محبت ہے۔ میں اسے جی ہلایا جسے بھی نہیں چارتا، فوٹ نہ کر چکا کرتا ہوں۔ کیا وہ کوئی چہرہ کاویا ہے۔ مگر میں نے تو کبھی منفِ نازک سے محبت نہیں کی یقین کیجئے، کچھ بن نہیں پڑتی۔ کچھ سمجھ نہیں آتا، کہ میں اس قدر بے چین، پریشان، وحشت زدہ اور مضطرب کیوں ہوں۔

حقیقت کیا ہے اس کربِ لہاں کی

یہ قیمت ہے تو کس جنسِ مرگ کی

رہیں صاحب! یہ کون پردہِ طیب میں چھپا ہے۔ میری بے بسی کا تماشا دیکھ رہا ہے۔ کیا وہ کوئی جن ہے یا کوئی پری زاد ہے۔ مگر لاسحول ولا خوف جنوں اور پرہیزاؤں کا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا، کیونکہ میری نظروں میں ان چیزوں کی ڈراما بھی وقعت نہیں۔ اب میں امتحان و آزمائش کے اس زعمان خانے سے اکتا گیا ہوں۔ یہ ہر جستجو ناقابلِ برداشت ہو گیا۔ میرے سینے میں بے ادبیت کی چٹکاریاں پھوٹ رہی ہیں۔ میں مایوسی،

بجوردی اور بیزاری کے غار میں اوندھا ہو گیا ہوں۔ بہتر ہے کہ آپ کی نظر سے میری پڑاز کربِ زندگی کی چند جھلکیاں گزر جائیں (الف) بچپن مذہبی ماحول میں گزرا ہے، اور آج بھی میرا میلان و رجحان مذہب کی طرف ہے۔ (ب) میں ناول ازدواجی زندگی بسر کر رہا ہوں اور اس سلسلہ میں کوئی گزیر نہیں ہے۔ (ج) شادی سے قبل اور بعد کسی اجنبی عورت کے قریب نہیں گیا۔ (د) آج تک نہ کوئی ظلم دیکھی ہے، نہ کوئی ناوٹ پڑھا ہے۔ (ه) محنت قابلِ رشک ہے۔ (و) دنیا کی ہر چیز کو سرسری نظر سے دیکھتا ہوں اور کبھی کسی چیز سے دل نہیں لگایا۔ (ز) صاحبِ اوداد ہوں۔ (ح) اپنے ماحول میں اور اہل خاندان میں سے کوئی شکایت نہیں۔ (ط) مالی اور معاشی آسودگی لھیب ہے۔ (ی) کافی دوست ہیں مگر برائے نام!

یہ نوجوان جس کے طویل خط کے اقتباسات نقل کئے گئے جن نفسیاتی الجھنوں میں جلا ہے (کسی نامعلوم شخص کی جستجو) اس کے اسبابِ فی الحال زیرِ بحث نہیں، عرض کرنا صرف یہ ہے کہ روحیت پسندوں کے جذبات و تصورات تقریباً اس قسم کے ہوا کرتے ہیں نہ کہ مذہبی و دنیوی دنیا میں کے جہانی محرکات سے متعارف اور کل طور پر اپنی ذات میں ڈوب جاتے ہیں اور انہیں سے کلیتہً مراقبہ کا آغاز ہوتا ہے۔

☆☆☆

کیفیت مراقبہ

مراقبہ جلد اول میں عرض کیا گیا تھا کہ

اب ہم، چونکہ سے گزر کر ان کے صحن میں داخل ہونے والے ہیں۔

یہاں سے اشتراق اور مراقبہ کی منزل شروع ہوتی ہے۔

جنوں نے تابہ در دوست رہائی کی

یہ بزم خاص ہے اب آگہی کی باری ہے

دن ہو یا رات، کسی الگ گوشے میں خالی کمرے میں چلے جائیے۔ خیالات پریشان سے کہنے کہ میں اس وقت دل منہ بعد تم سے ملاقات کروں گا، تم ذرا انتظار کرو۔ اگر اس وقت کا ہدیہ ملازمت یا گھر میں زبردستی کا کوئی مسئلہ ذہن پر چھلایا ہوا ہے، تو آپ پہلے اس مسئلہ پر چند منٹ غور کریں خوب اچھی طرح اس کا مراقبہ کی حالت میں وہ تصور ذہن میں نہ ٹھکٹا رہے، قابل غور مسئلے سے ٹپٹنے کے بعد آپ کسی قدر خالی الذہن ہو جائیں گے۔ فرض ادھر ادھر کے خیالات سے دس منٹ چندرہ منٹ کی چھٹی لے کر در ذہن سے یہ وعدہ کر کے کہ اشتراق کی مشق سے ٹپٹنے کے بعد تم سے گفتگو کروں گا آپ خلوت گاہ کا دروازہ کریں کہ خلوت ہی خلوت کی اصل ہے۔

اے اپنی ہی غلطیوں میں محسوس

شاید تری انجمن ہیں ہم لوگ

آپ کو معلوم ہے کہ اعصاب میں چستی اور تازگی پیدا کرنے کا صرف ایک ہی

طریقہ ہے، یعنی (S.C.T) کے مطابق کھلی ہو، میں گہرے گہرے سانس لیتا۔ تاکہ

حیات بخش آکسیجن کی وافر مقداریں رگ رگ میں دوڑ کر خون کو آگ زندگی اور حرارت سے لبریز کر دیں۔ سانس کی مشق کے بعد زمین پر، تخت پر، یا چار پائی پر اطمینان سے دوڑاؤ ہو کر بیٹھ جائیے یا پھر وہ نشست اختیار کیجیے جو کسی تکلیف اور تکلف سے ماری ہو۔ یاد رکھئے کہ اگر نشست تکلیف دہ ہوئی تو ذہن بھی یکسو نہ ہو سکے گا، یا اگر بیٹھنا نہ چاہیں تو بستر پر چٹ لیٹ جائیے اور تمام جسم کو ڈھیر کر لیجیے۔ ان تمام مشقوں میں تاکید اس بات کی کی جاتی ہے، کہ منہ شمال کی طرف اور پشت جنوب کی طرف ہو، تاکہ قطب شمالی اور قطب جنوبی کے درمیان پہنے والی برقی مغناطیسی زد کا براہ راست تعلق دماغ سے قائم ہو جائے۔ چھ سات ہزار سال قبل ابرام مصر کی ساقط میں، اسی جنوبی شمال تکنیک کو ملا کر رکھا گیا تھا، اور یہی وجہ ہے کہ ابرام مصر کے اندر خاص زاویے یعنی شمال و جنوب کے درمیان جو چیز رکھی جاتی ہے وہ بھی سزتی نہیں، خشک ہو جاتی ہے۔

مراقبہ کی اصل میں ابرام پر بہت سے تجربات کئے گئے ہیں۔ پلاسٹک کے احرام بنا کر ان کے اندر بلبلہ رکھے گئے۔ انہوں نے سو، سو مرتبہ حرامت بنائی اور کند نہ ہوئے، بلبلہ کی دھار کی لہری بدستور برقرار رہی۔ ابرام میں دوا نہیں رکھی گئی ہیں۔ ان کی تاثیر میں اضافہ ہو گیا، بلبلہ میں دھکی گئی ہیں، اللہ اللہ انتہائی لطیف ہو گیا۔ پانی کو محفوظ کی گئی، لٹائی اور چٹھا ہو گیا اور ابھی تو تجربات کئی ابتداء ہے۔ آگے آگے دیکھئے ہوتا ہے کیا؟ ابرام کے انجمن کی بات کے پیش نظر بعض احباب نے مشہور عالم مہرانیات (سوشیالوجی) ڈاکٹر بنگور جی۔ ایم۔ مہکری کی تحریک پر ”مجلس ابرام پاکستان“ بنائی ہے اور اس کی صدارت کا اعزاز اس ناچیز کو بخشا گیا۔ ڈاکٹر بنگور جی۔ ایم مہکری۔ پروفیسر اختر احمد (استاد کیمیا، اسلامیہ فارغ کراچی) اور ان کے رفقاء نے کافہ محنت اور پلاسٹک کے بنائے ہوئے احراموں پر تجربات کئے ہیں۔ ان کی رپورٹ مرتب کی جا رہی ہے۔ عجیب و غریب تجربات اس سلسلے میں لوگوں کو ہوتے ہیں۔ خیر مقصد کی طرف رجوع کریں۔ مراقبہ کے دوران نشست اس طرح ہونی چاہئے کہ منہ شمال کی جانب ہونا چاہئے اور پشت جنوب کی جانب یا اگر بیٹھ ہوں تو سر قطب شمالی کی طرف اور پاؤں جنوب کی طرف رہیں۔

مجموعہ رنگ و نور

مشق شروع کرنے سے قبل یہ اطمینان ضرور کر لیجئے، جسم کے کسی حصے میں کچھ یا تاوان تو موجود نہیں۔ خوب ہلکے ہلکے اور پرسکون ہونے کے بعد یہ امید طریقہ پر آنکھیں بند کر لیجئے۔ تصور قائم کیجئے، دیکھئے شمع کی تصویر میں قائم ہوگئی۔ شمع کا تصور اب آپ کے استغراق کی بنیاد ہے۔ پہلے شمع کے قد کے بارے میں سوچئے جیسے نیچے کی آئی۔ بالکل گاؤم اور پھر سوچئے کہ اس کو میں کتنی چمک دکھ رہا ہوں۔ رنگ، روپ، شکل، کہیں روشنی میں گہری دھندلاہٹ کہیں واضح چمک، کہیں سرخی، کہیں دودھیا روشنی۔ تصور یہ ہو کہ شمع کی نور روشنیوں اور رنگینیوں کا مجموعہ ہے۔ یہ مجموعہ رنگ آپ کے سامنے ہے۔ بنیادی خیال ذہن میں ایک ہی ہے۔ یعنی ”شمع کی نور“ اب کڑی کی طرح خیال مستعدی سے متعلق رکھتے ہوں، کسی اور چیز کے متعلق نہ ہوں۔ سوچئے کہ اس ”شمع“ میں روشنی کہاں سے آئی؟ سوت کی بنی ہوئی ایک حق ہے۔ حق میں دھماکہ پرویا ہوا ہے سوتی دھماکے کے پھولنے اور تار شمع کے سر پر بکھرے ہوئے ہیں۔ جب مہم حق کے سرے سرے پر سوتی دھماکوں کو دیا سلائی دکھائی گئی تو پہلے شمع سے دھواں نکلا، پھر شعلہ نمودار ہو گیا۔ یہ شعلہ کہاں سے نمودار ہو گیا؟ مولانا جلال الدین رومی رحمۃ اللہ علیہ کی مجلس میں ستار چھڑا ہوا تھا، بے اختیار ان کی زبان سے نکلا۔

شک تار و شک چپ و شک پوست

از کھائی آید این آواز دوست

ستار کیا ہے؟ شک تار اور شک کڑی، جس پر شوگی ہوئی کمال منظم ہوئی

ہے، تو پھر ستار کے اندر سے دوست کی یہ محبوب و دل نواز آواز کہاں سے آرہی ہے؟ کون ہے جو چوب و تار و جہم ستار و سادگی کے پردے میں بول رہا ہے کہیں سے سادہ گیت کی پھر صدا آئی بہت دلوں میں اک آواز آگیا آئی

مہم حق کے شعلے پر غور کرتے ہی یہ خیال آپ کے ذہن میں بھی پیدا ہوگا، کہ یہ شعلہ کہاں سے آیا؟ ماچس کی تیلی سے مہم کے دھماکے کے اندر سے؟ کیا یہ ابدیت کا شعلہ نہیں جو ہر ذرے، ہر ستارے اور ہر انسان کے سینے میں روشن ہے۔ پھر یاد دلا دوں کہ آپ شمع کے بارے میں مراقبہ کر رہے ہیں۔ شمع کے بنیادی تصور کو فراموش نہ کیجئے بلکہ آپ اپنے تصورات کو شمع کے مرکزی تصور (شمع کی نور) کے گرد پھیلا رہے ہیں۔ شمع کے شعلے سے آپ کا تصور، برقی قوتوں کی طرف چلا جاتا ہے۔ (حفاظت خیال کا قانون ہی یہ ہے۔ حافظہ اعظم کے ساتھ جناح اور جناح کے لفظ کے ساتھ ہی حافظہ اعظم کا تصور ضرور آجائے گا۔) اب برقی قوت آپ کی چشم تصور کے سامنے چہلچلی سے شہر اور قصبے اور دیہات جیگا رہے ہیں۔ تصور شمع کو آس پاس بنا کر قوتوں کے خیال کو ہول کے پڑھا ہے۔

یہ شام اور روشنی کی یہ قطاریں

اداسی اور گہری ہوگئی ہے

بجلی کے تمام چراغوں کا سرچشمہ شہر کا مرکزی برقی اسٹیشن ہے۔ مرکزی بجلی گھر میں مشینوں کی رگڑ سے بجلی پیدا ہوتی ہے۔ بجلی کا خزانہ چھینیں نہیں دھاتیں ہیں۔ دھات ہی کیا ہر ذرے میں لامحدود برقی قوت چھپی ہوئی ہے۔ بجلی انیم کے برقی پاروں سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ جوہری توانائی یا ایٹمی انرجی ہے۔ جس نے دنیا میں انقلاب پیدا اور مشت خاک کو ایسی طاقتوں سے مسلح کر دیا ہے، جس کا خواب بھی کسی نے نہ دیکھا تھا۔ ایٹمی طاقت کیا ہے؟ برقی طاقت! جب آپ کا سلسلہ تصورات انیم تک پہنچ جائے تو

پھر شع کے تصور کی طرف آجائیے۔ ہر حال میں آپ کے ذہن (سلسلہ خیال) کو گھوم کر شع کی طرف لوٹنا ہے۔ استغراق یا مراقبہ کی کیفیت میں یہ خیال ضرور رکھئے گا کہ: آنکھ حائر کی نقیصہ پر رہے پرواز میں

آپ اڑتے اڑتے دھنستے اڑنے نہ اڑ جائیں کہ شاخ آشیانہ یعنی شع کا تصور ذہن سے اوجھل ہو جائے۔ آنکھیں بند ہیں اور آپ کے ذہن سے شع کا سلسلہ تصورات گزر رہا ہے۔ کسی معشوق عذاب کی طرح، شع کا تصور آپ کے سامنے قائم ہے اور آپ کا ذہن کسی چٹاب اور جامہ دار پروانے کی طرح اس تصور کا طواف کر رہا ہے۔ شع کے ساتھ پروانے کی یاد آنا ضروری ہے۔ جب شع روشن ہوتی ہے تو سیکڑوں معنی نئی جانیں اس کی طرف لپکتی ہیں اور جمل کرہم ہو جاتی ہیں۔

صبح تک وہ بھی نہ چھوڑی تو نے اسے باو صبا

یادگار رونق محفل حسی پروانے کی خاک

پروانے کی یاد آتی ہی سوچئے۔ تصور کہتے کہ بے شمار چمکے شع کی لہر کے گرد رقص مستانہ کر رہے ہیں۔ ہاتھوں کے پر رنگ برنگ گے ہیں، ان کی اڑائیں مختلف اور پروازیں حیرت انگیز ہیں۔ قمر کنا، ناچنا، لرزنا، غلغلہ شع پر منڈلانا اور پھر جمل کر خاک ہو جانا ان تمام مناظر کو کہے بعد دیگرے نگاہ تصور کے سامنے لائیے۔ اس وقت آپ کی ظاہری آنکھ بند ہوگی، مگر دیدہ دل وا ہوگا۔

ظاہر کی آنکھ سے نہ تماشا کرے کوئی

ہو دیکھنا تو دیدہ دل وا کرے کوئی

شع شب کے بھج جانے کے بعد اس نظام شع کی غلوت کدہ پر اسرار و شبتاں خلا کی سب سے بڑی شع (سورج) اس آب و تاب شان و شوکت اور جاہ و جلال کے ساتھ طلوع ہوتی ہے کہ (اللہ اللہ) مراقبہ میں تصورات کا سلسلہ آگے بڑھ رہا ہے دیدہ باطن کے چراغ کی نو قمر قرادہی ہے اور ہم اس کی روشنی میں کائنات کا سفر لے

کر رہے ہیں۔ ہمارا محبوب اور ہماری محبوبہ بھی شع کی حیثیت رکھتے ہیں۔ محبوب کو شع رو کہتے ہیں، شع سے محبوب کے عارض تاہن کی یاد تازہ ہو جانا ضروری ہے، قدرتی امر ہے۔

ترے خیال سے روح اہتر اڑ کرتی ہے

یہ پر افشانی باد و مکلود ریوی شع

ہائے غائب اکہتے ہیں کہ ہوا کی پر افشانی اور شع کی جلوہ ریوی کی قسم اتیرا خیال آتے ہی روح جھومنے لگتی ہے۔ (جس طرح ہوا سے شع کی نو قمر قرادے) محبوب اور محبوبہ کی قید نہیں۔ ہماری، دوا، ماں باپ، بھائی، بہن، دوست احباب سب ٹھہریں ہیں، جن سے زندگی کے تاریک لحاظ روشن ہیں، ذرا سوچئے تو ذرا سی شع اس ٹیکڑاں اور اہتر و کائنات میں کس کس چیز کی علامت ہے؟ کس حقیقت کا استعارہ ہے۔ زندگی کہ شع کیجئے ہے حسن کہ شع شبتاں جان ہے۔ ترقی کر روشن ضمیری کے بغیر نہیں، الغرض شع ہر مظہر کائنات کا استعارہ ہے۔ شع علامت ہے، زندگی کی، تابندگی کی، تجلی کی، شع کے بارے میں سوچتے سوچتے یہ ساری غلط فہمیاں اور استعارے آپ کے ذہن میں آنکھیں سے اور اس طرح تصور کردہ خلق سارے حقائق کائنات کی نمائندہ اور نظام مقام بنا جائے گی۔ اس سفر کے دوران آپ کا تصور سیاروں سے گزرے گا، ستاروں پر منڈلائے گا۔ سورجوں پر چمکے گا اور مراقبہ کرنے والا اس مراقبہ کے ذریعے ان حقیقتوں اور سچائیوں کی جھلک کسی پردے، کسی اوٹ، کسی آڑ، کسی چمن کے بغیر ہی دیکھ لے گا۔ جن کو عام فلسفہ جانتے ہیں نہ عام سائنس دان ایہ سچائیاں نہ کسی کتاب میں لکھی ہوئی ہیں، نہ کسی درس گاہ میں پڑھائی جاتی ہیں۔ جسم کے ہر عضو کا ایک حیاتیاتی فریضہ ہے، آنکھ کا وظیفہ ہے کہ دیکھے، کان کا وظیفہ ہے سنے، ناک کا وظیفہ ہے کہ سونگھے اور ذہن کا وظیفہ ہے کہ بھرپور توجہ اور مربوط سلسلہ خیال کے ساتھ اپنے بارے میں، زندگی کے بارے میں سوچے، مراقبہ کرے، اس کو نظر اہل الکائنات کہتے ہیں۔ دنیا کا کوئی بڑا آدمی، بڑا ہی رہنما، روحانی مصلح، سیاسی مفکر، حربی فاتح، دقیقہ رس، فلسفی، شع زاد شاعر صاحب طرز ادیب، مفرد

سائنس دان، سچا موجد، حقیقی محقق اور الہامی فن کار اپنے موضوع پر استغراق اور اپنے تصور میں مراقبے کے بغیر کسی قسم کی عظمت حاصل نہیں کر سکتا۔ ہر آدمی کو دنیا میں کسی نہ کسی موضوع، کسی نہ کسی کام، کسی نہ کسی مشغلے اور پیشے سے دلچسپی اور خاص مناسبت ہوتی ہے، مگر فقط دلچسپی اور مناسبت کافی نہیں۔ جب تک آدمی اپنے پسندیدہ موضوع میں ذوق نہ جائے، وہ عظمت و یکائی حاصل نہیں کر سکتا۔ اینٹوں کے بچنے سے لے کر تاج محل کی تعمیر تک فن عمارت سازی کے چنے شے ہو سکتے ہیں۔ ان سب میں ہر شعبہ اپنی تکمیل کے لئے استغراق اور مراقبہ چاہتا ہے، مراقبے کے لئے نہ جگہ کی قید ہے، نہ وقت کی اسرار ایک چیز درکار ہے، استقامت اور بھرپور توجہ، شمع دہرانے کے تصور سے آپ کا ذہن حسن و عشق کے اہدی تصور کی طرف منتقل ہو جائے گا۔

سورج خود ایک شمع ہے، جس کے گرد بے شمار سیارے اور ستارے پروانوں کی طرح پرواز کر رہے ہیں۔ پھر یہ سورج ان تمام ستاروں یعنی اپنے پورے نظام شمسی سمیت خود کسی سورج کے گرد چکر کاٹ رہا ہے، تو یہ سورج شمع بھی ہے اور پروانہ بھی! یعنی خود اس کے گرد بھی سیارے اور لکھنا ہیں اور خود بھی کسی آفتاب عظیم، مہاشورج کا پروانہ وار طواف کر رہا ہے۔ مراقبہ جاری ہے ہم بھی استغراق کے عالم ہی میں اور تصورات کا پورا نظام، تصور شمع کے گرد چکر کاٹ رہے ہیں یہ روشنی، موم اور دھماکے (موم بتی) کے ملاپ سے پیدا ہوئی ہے۔ روشنی کبھی نہیں بجھتی، ایک شمع گل ہوتی تو دوسری جل اٹھتی ہے۔

شمع کشیدہ و خورشید نشام دانہ

چراغ کو اس لئے بجھا دیا جاتا ہے کہ سورج کے طلوع ہونے کا اشارہ دیا جائے۔ سورج نکلنے وقت ذرا پورب کا نظارہ کیجئے۔ سلسلہ خیالات میں خود بخود طلوع آفتاب کا یہ حسین اور سحر انگیز منظر آپ کے سامنے آجائے گا، پتہ چھٹ رہی ہے۔ افق پر سپیدہ سحر کی لکیر دوڑ رہی ہے اجالا پھیل رہا ہے۔ روشنیاں کچھ لال ہیں، کچھ نیلی، کچھ نارنگی ہیں، کچھ دودھیا، کچھ سنہری ہیں، کچھ نقش افرتہ رفتہ پورا آسمان روشنی سے ڈھک

جاتا ہے۔

صبح دم دروازہ خاد کھلا

الغرض توجہ فرض کردہ، پسند کردہ اور انتخاب کردہ موضوع سے اس طرح چٹ جائے۔ جس طرح لہو مقناطیس، بھوز بھول اور پروانہ شمع کی طرف پلکتا ہے۔ مراقبہ شمع ہو، مراقبہ مرگ ہو، مراقبہ نور ہو، مراقبہ بحر ہو، مراقبہ ذات ہو، مراقبہ حقیقت مطلق ہو، عرض تفکر و تصور کی کوئی شکل یا صورت ہو۔ سب کا مقصد سب کا طریق کار اور سب کے فوائد یکساں ہیں۔ مراقبہ کہتے ہیں، کسی ایک تصور کو بنیادی نقطہ توجہ (نقطہ لنگر) بنا کر باہم مشابہہ یکساں اور ایک جیسے تصورات کا تانا بانا کر یہاں تک کہ ذہن کائنات کے آخری نقطہ (حقیقت آخر) تک پہنچ جائے، یہ عمل قانون تلازمہ خیال کے تحت ظہور پذیر ہوتا ہے۔ مختصر لفظوں میں تلازمہ خیال کا قانون یہ ہے کہ ذہن سے ہر لمحہ شعور کی روایتی رشتہ ہے اس رو میں خیالات کی جتنی سرس ہوتی ہیں۔ وہ ایک دوسرے سے مشابہہ، مربوط ام جنس اور سمجھی ہوئی ہیں۔ مثلاً میں نے آپ کے سامنے آم کا ذکر کیا۔ آم کے ذکر سے ہو سکتا ہے آپ کو امرود یا آجائے (کہ امرود کے آج مشہور ہیں) امرود سے خواب و کار الہک کی طرف ذہن منتقل ہو جائے کہ امرود کے پانی گری ہو تو اور مسلم لیگ کے ہاتھوں میں شامل تھے۔ نیز سرسید اعظم اور لواب ملک کے جانشین کی حیثیت سے علی گڑھ کالج کے سربراہ اور مسلم لیگ کانگریس کے ہاتھوں میں شامل تھے۔ مسلم لیگ کے تصور سے قائد اعظم، کانگریس، گاندھی جی اور پاکستان کی یاد تازہ ہو جانا قدرتی ہے۔ الغرض ہر خیال کے ساتھ اس سے تعلق رکھنے والے بے شمار خیالات۔ تصورات، جذبات، تاثرات اور یادوں کے سلسلہ منسلک ہوتے ہیں۔ مراقبے میں ذہن کی کامل آزادی مگر اس پابندی کے ساتھ بنیادی فکر لنگر کو فراموش نہ کرے۔ مختلف ہم جنس اور ایک جیسے خیالات کی طرف رہنمائی کی جاتی ہے اور آخر میں یکا یک مراقبہ "مکاشفہ" میں تبدیل ہو جاتا ہے یعنی سلسلہ تصورات سے ایک ایسا تصور روشنی کی چکاچند

پیدا کرنے والی کرن کی طرح ظنور ہو جاتا ہے کہ ساری کائنات اپنی تمام ہر پہلو، ہر جہت اور ہر اطراف حقیقتوں کی طرح تاباں و منور ہو جاتی ہے۔ اور انسانی ذہن حلقہ مجبوری اور محنتی حقیقتوں سے گزرتا ہوا "حقیقت الحق" (آخری سچائی) تک پہنچ جاتا ہے۔ اس کو وصل اور فناء بقا کہتے ہیں۔

من ذن حریاں شدم اودا خیال

می خرام در لہایت الوصال

میں جسم سے آزاد ہو گیا۔ (عالم استغراق میں) اور اس (حقیقت الحق) نے لہاس خیال اتار دیا، اور اب ہم دونوں وصل و قرب کی انتہائی بلند یوں پر فرما رہے ہیں۔ مولانا جلال بلدین دوی نے اس شعر میں جہان معانی کو سودیا ہے مگر "یہ وہ نازک حقیقت ہے جو سمجھائی نہیں جاتی" یہ ہے مراقبہ اور منظم فکر کی اہمیت انکس کا کوئی تعلق منطلق (منفردی و کبریائی اور نتیجہ) سے نہیں ہے۔

اے مالک کس حد سے والہ

توسیع شعور

ساکی ناک کوی (یعنی نقوی) پوسٹ بکس نمبر (80505)

BURNABY BC, PH681, VANOVER 1651 کینیڈا سے

لکھتے ہیں کہ:

آپ کی کتاب "مراقبہ" نظر سے گزری، دلچسپ کتاب ہے۔ (میں آپ کی تحائف کا ترجمہ انگلش میں کر رہا ہوں) مغربی دنیا میں اس قسم کی کتابوں کی بڑی مانگ ہے۔ آج کل یورپ و امریکہ میں (نام نہاد) تصوف کا بہت چمچا ہے۔ مغربی قومیں منظم مذاہب سے مغرب ہو چکی ہیں۔ انہیں کسی اور چیز کی تلاش ہے یہ اور چیز (دوائے شامری چیز سے دیگر اسٹ) انہیں کلیسا اور پادری میں نہیں۔ یہ دعا ہے (گو آپ اس کا کتنا ہی مذاق کیوں نہ اڑائیں) اور تصوف میں مل سکتی ہے مغربی دنیا میں الفارنگ، یوگا، دین ازم (ZENISM) مراقبہ، جیوسوف، یوکن پٹھانل سومٹ، سلوا، میٹھ اور ESP (یعنی اوساک مادرے حاس) کے نام سے جو تحریکیں چلائی جا رہی ہیں۔ ان سب کا مقصد یہ ہے کہ انسان "توسیع شعور" کے ذریعہ مشقی زندگی کی جکڑ بند یوں سے آزاد ہو جائے۔ یورپ اور کینیڈا کے بڑے بڑے شعروں میں نظارہ عام ہے کہ سفید قام لڑکے اور لڑکیاں پہلے کپڑے پہنے، ماتھے پر نقشہ لگائے، ہری کرشا، ہری کرشا اور ہری مام ہری مام چپتے پھر رہے ہیں، بعض ٹولیاں اوم منی ہام ہم (OM MANI PADAME HUM) کے مسکرت، اشلوک کا جاپ کرتی اور گن رہتی ہیں۔ مغربی قومیں آزادی چاہتی ہیں اس سے؟ معنوی طرز حیات سے ایشیائی کی طرح گلی بندھی

روحوں کی حرکات سے! تمہاری انداز فکر سے! خوف سے! اناہیت سے! بے لوث سے! نفاق سے! ان سب طریقوں کو آکان شس نس ایکس پنشن ٹیکنیک (یعنی طریقہ توسیع شعور کہتے ہیں یعنی جس کی بدولت انسانی شعور تمام حدودوں سے بلند تر ہو کر اعلیٰ، بے میل، بلند، گہرا اور وسیع ہو جاتا ہے، توسیع شعور کا بقول عام طریقہ مراقبہ ہے اور سائنس دان خصوصیت کے ساتھ مراقبہ کی ٹیکنیک کا مطالعہ کر رہے ہیں۔ نئی دہلی میں سائنسٹک یوگا کی چھ دن بین کے لئے عالمی کانفرنس منعقد ہوئی تھی۔ جس میں طے کیا گیا کہ مراقبہ کے مختلف مظاہر اور پہلوؤں کی تشریح، تحقیق، تفسیر اور تعلیم و تربیت کے لئے بین الاقوامی یونیورسٹی قائم کی جائے۔ طاوہ ایس جرنی کے مشہور عالم ادارے "مارکس پائنک انسٹی ٹیوٹ فار فرنس اینڈ اسٹریٹوٹریس" کے لئے ڈائریکٹر کی عمرانی میں "کنڈلنی ریسرچ فاؤنڈیشن" قائم کی گئی ہے۔

ساکی ناکی گوی اس خط میں تحریر لکھتے ہیں کہ:

آپ کی کتابوں میں جا بجا "کنڈلنی فلسفہ" کا ذکر کیا گیا ہے۔ یہ پراسرار قوت "مارٹھیس" کی صورت میں انسان کی ریاضت کی ہڈی کے پچھلے حصے میں جاگزیم (سناپ) کی طرح کنڈلنی مارنے پھیلنے ہے، اس مراقبہ، انتہائی توجہ، مہارت کی سطح، جس میں دم، دعا اور وظیفہ خوالی (ہندو یوگا کی رو سے منتر جاپ) سے یہ قوت بیدار ہو کر ریڑھ کی ہڈی سے دماغ کی طرف سفر کرتی ہے، اور عروج ذہن و دماغ کا سبب بنتی ہے۔ ہندو یونیورسٹی میں فزیالوجی اور سائیکالوجی کے ماہرین کی ایک فوج مراقبہ کے دماغی، نفسیاتی اور روحانی اثرات و نتائج کی تحقیقات کر رہی ہے۔ ہزاروں سال سے جاپان، چین، تبت اور ہندوستان میں مراقبہ کے مختلف طریقے رائج ہیں۔ سائنس دانوں نے ان سب طریقوں کو موضوع تحقیق قرار دیا ہے۔ مراقبہ کے دوران "برین ویو پیٹرن" بلڈ پریشر، جسرانی ری ایکشن، سانس کی رفتار اور دوران خون کے نظام کی کارکردگی کا سائنسی آلات کے ذریعے جانزدہ لے کر اعداد و شمار مرتب کئے جاتے ہیں۔ امریکہ میں یوگا کی تحریک کے سہ

اور پرچارک ایک پنڈت مہرشی ہیں۔ پنڈت جی نے یوگا کی تبلیغ کے لئے عالمی منصوبہ مرتب کیا ہے، جس کے تحت نہ صرف مغربی کیونسٹ بلاک سے تعلق رکھنے والے ممالک میں بھی یوگا کے تربیتی مرکز قائم کئے جائیں گے اور اس فن کو مقبول و ہر دل عزیز بنانے کی کوشش کی جائے گی۔ یوگا کی عالمی ترویج کا منصوبہ "مہرشی پلان" کے نام سے منسوب ہے یہی نہیں، بلکہ تک نہیں۔ امریکہ میں "انٹرنیشنل میڈی ٹیشن سوسائٹی" (SIMS) بھی قائم کی گئی ہے۔ جس کے ممبروں کی تعداد ایک لاکھ تک پہنچ گئی ہے۔ (ساکی ناکی گوی کا بیان ہے کہ) آپ نے اپنی کتابوں میں جس ادراکی مراقبہ (فوق التجربہ یا خارق العادہ) TRANSCENDENT MEDITATION یا ٹی، ایم

امریکی تجربہ اور بڑی فوج مشترکہ طور پر مراقبہ کے بارے میں ایک پروگرام شروع کر رہی ہے۔ نیز امریکی قید خانوں میں بعض قیدیوں کو مراقبہ کی باضابطہ تربیت دی جاتی ہے۔ تاکہ مراقبہ کے ذریعے آپ اصلاح کر دے سکیں۔ نفسیاتی سرگرمیوں کی ذہنی صحت مند تھی جسے لئے مراقبہ کے خاص طریقے تجویز کئے گئے ہیں۔ نفسیاتی معالج کا بیان ہے کہ جو لوگ ذہنی اتاری جذباتی کشمکش نفسیاتی پیچیدگی اور کردار کی الجھنوں میں مبتلا ہوں ان کے لئے مراقبہ (اور سانس کی مشقیں) بہترین متدی (ٹاک) مفرح اور صحت بخش نسخے کی حیثیت رکھتی ہیں۔ امریکہ کی وفاقی حکومت نے (SIMS) کو خصوصی گرانٹ (مالی امداد) دی ہے۔ تاکہ اس رقم سے ہائی اسکولوں کے ایسے دس ہزار طلبہ کا علاج بذریعہ مراقبہ کیا جائے جو نشہ آور دواؤں کے عادی ہیں۔ اطلاعاً عرض ہے کہ آپ کے ہمسایہ میں مشرقی پنجاب حکومت نے ملازمین سرکار کی اصلاح کردار کے لئے مراقبہ کا پروگرام شروع کیا ہے۔ مراقبہ کی مقبولیت کا سبب سائنسدانوں کی دو ٹوٹی تحقیقات ہیں جو اس موضوع پر کمال احتیاط و ہوش مندی سے کی گئی ہیں۔ اسے باؤفیڈ ٹیکنیک کہتے ہیں۔ ساکی ناکی گوی (تختی نقوی) میرے خالہ زاد بھائی ہیں اور کینیڈا میں اپنے بھائی

مہدی نقوی کے ساتھ مقیم ہیں۔ تھارتی سرگرمیوں کے علاوہ انہوں نے ایک خانقاہی ادارہ قائم کیا ہے جس میں بہت سے لوگ یوگا اور مراقبہ کی مشقیں کرتے ہیں۔ مہدی نقوی نے کینیڈا والوں کی وحشت دور کرنے کے لئے اپنے نام کی ساخت بدل دی ہے۔ جہاں تک مراقبہ کی تکنیک اور اس کے طریقے کا تعلق ہے تو آپ اس سے بے خبر نہیں۔ مراقبہ سے ذہن کی وہ صلاحیت بیدار ہوتی ہے جسے "الٹرا اسٹیٹ آف کنسنس" یا شعور کی ترقی یافتہ کیفیت کہتے ہیں۔ مراقبہ پر سائنسی تحقیقات کا خلاصہ یہ ہے کہ اس عالم میں (جب کہ ذہن دماغ اور تصور کی پوری توجہ ایک نقطہ پر مرکوز ہو) دماغ سے ان لہروں کے اخراج میں اضافہ ہو جاتا ہے جس اور ذہن کا تعلق ہے حد پارا سر ہے۔ جسم کی کوئی کیفیت ایسی نہیں جو ذہن پر اثر انداز نہ ہوتی ہو۔ جس طرح ذہن کی ہر فعالیت جسم کو متاثر کرتی ہے اسی طرح ذہن کی ہر فعالیت جسم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ذہن اگر کسی نقطے پر مرکوز ہو تو ایک منٹ میں 8 سے 12 تک الفا لہریں دماغ سے خارج ہوتی ہیں، اگر آپ آنکھیں بند کر کے ٹیکو گے سوچتا شروع کر دیں تو الفا لہروں کے اخراج میں یقیناً اضافہ ہو جائے گا۔ ذہنی بھان کے عالم میں دماغ تیز "BETA" لہریں نشر کرنے لگتا ہے۔ امراض اور دماغی انحطاط کی حالت "DELTA" لہریں پیدا کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ سائنس دانوں کی کوشش یہ ہے کہ "برین ویو بائیوفیڈ بیک" کے ذریعہ دماغ کو اس طرح مرتب کیا جائے کہ وہ خود جذباتی انجھٹوں اور نفسیاتی تنگیوں کو حل کرنے کی صلاحیت پیدا کر لے "برین ویو بائیوفیڈ بیک" خالص طبی اصطلاح ہے۔ عام آدمیوں کے لئے اصطلاح کا سمجھنا دشوار ہے۔ آپ یوں سمجھ لیں کہ "بائیوفیڈ بیک ٹیکنک" مراقبہ کی تربیت کو کہتے ہیں۔ مراقبہ کے لئے دماغی تربیت کے مختلف طریقے ہیں۔ مثلاً آلات کے ذریعہ بھی دماغ کو مراقبہ کا عادی بنایا جاسکتا ہے۔ نیز عویم و ترفیب کے ذریعہ بھی مراقبہ کی عادت ڈلائی جاسکتی ہے۔ امریکہ میں جابجا "الفا ٹریٹنگ" (دماغ سے خارج ہونے والی لہروں کی ترتیب و تنظیم) کے مرکز قائم کئے جا رہے ہیں۔ ظاہر ہے

کہ یہ کام سائنک اصول پر کیا جا رہا ہے۔ اس ہم کے حیرت انگیز نتائج برآمد ہوئے ہیں اور بہت سے نفسیاتی مریضوں نے اس طریقے سے ذہنی صحت مندی حاصل کر لی ہے۔

تجربہ نیا ہے

عقل کی طرح مراقبہ میں بھی لوگوں کے تجربات عجیب عجیب ہوتے ہیں۔

پارہا علم عقل کیا ہے

ہر شخص کا تجربہ نیا ہے

اس واقعہ یہ ہے کہ مراقبہ میں ہر شخص اپنی ذاتی ساخت اور نفسیاتی رجحان کے مطابق تاثرات و تجربات سے دوچار ہوتا ہے، یعنی مراقبہ میں ہر شخص کے تجربے صرف

جس کے ساتھ مخصوص ہوتے ہیں۔
شخص الگ الگ ہوتی ہیں کہ

آج دوبارہ (23 ستمبر 1976ء) جب نماز کے لئے صوم تیار کر رہی تھی تو استغراق (اہم جانے) کی کیفیت طاری ہوئی۔ پہلے روشنی کے غلبہ رنگ نظر آئے، پھر چاندی کی طرح درخشاں لہروں کی بارش ہونے لگی اس کے بعد ہرے رنگ کی روشنی کا طوفان اٹھ آیا۔ یہ روشنی دائرے کی شکل میں پھیل گئی، اور اس دائرہ رنگ و نور کا مرکز میں خود تھی، پھر آزاد آئی۔ اب کوئی دقت نہیں روشنی تمہارے ساتھ ہی ہے۔ شمس انہار کی یہ کیفیت الفا لہروں کے سبب پیدا ہوتی ہے۔ "برین ویو بائیوفیڈ بیک" کے ذریعہ دماغ پر اسی قسم کی کیفیت طاری کی جاتی ہے۔ سائنس دان آلات کے ذریعہ بھی دماغ پر مراقبہ کی کیفیت طاری کر سکتے ہیں۔

ش۔ اقبال (دہلوی) سے لکھتی ہیں کہ:

مراقبہ نور میں مجھے شدید گرمی محسوس ہوتی ہے۔ اس وقت اگر کوئی میرے قریب ہو تو وہ بھی میری جسمانی حرارت محسوس کرنے لگتا ہے۔ مراقبہ میں کامل بے خودی کا عالم رہتا ہے اور میں اس خاموشی کے عالم میں نہ جانے کہاں کہاں کی سیر کرتی

پھرتی ہوں۔ اکثر عجیب سی دنیا نظر آتی ہے وہاں ہر طرف سفید لباس پہنے ہوئے لوگ نظر آتے ہیں۔ اس دنیا کی سیر کرتے ہوئے ایک جگہ میں نے اپنے مرحوم بھائی کو دیکھا، یہاں بالکل بالکل روشنی ہو رہی تھی۔ مرحوم بھائی کے قریب کچھ اجنبی چہرے بھی نظر آئے۔ شاید سب لوگ معروف گنگو تھے۔ لیکن ہمیشہ کی طرح اس مرتبہ بھی یکا یک میری قوت گویائی سب ہو گئی اور میں کوشش کے باوجود مرحوم بھائی سے ایک لفظ نہ کہہ سکی۔ اس پر نہ جانے کیا ہوا کہ یکا یک میرے ہوش و حواس گم ہو گئے، ہوش آنے کے بعد دیکھا کہ جسم لکڑی کی طرح سخت ہے اور پیٹے میں شرابور ہوں، نہ معلوم کیوں۔ مراقبہ میں میرے جسم لکڑی کی طرح سخت ہو جاتا ہے اور تقریباً دس یا پندرہ منٹ تک یہی حالت رہتی ہے (تعمیلی کیفیت میں بھی جسم اکڑ جاتا ہے) بلاشبہ مراقبہ، ذہنی صحت، قلبی سکون، نفس کی کشادگی اور شعور کی بلندی کا ذریعہ ہے۔

اپنے اوپر مراقبہ کی کیفیت طاری کرنے کا ایک صحیح طریقہ ”ذکر“ بھی ہے، یعنی کسی اہم یا لفظ یا فقرے کو اس تواتر کے ساتھ کہنا کہ شعور کی رد معطل ہو جائے اور آذنی تصورات میں آدب جائے۔ عالم استغراق میں صاحب مراقبہ کو عجیب عجیب معاملات سے سابقہ پڑتا ہے۔

حضرت مولانا مفتی محمد طلیح رحمۃ اللہ علیہ مکاتیب حکیم الامت کے تحت رقم طراز ہیں (غلام حاضر ہے) کہ:

نہند کا یہ عالم ہے کہ رات کو کم سے کم پانچ گھنٹے سوتا ہوں۔ اور صبح کو جب ”ذکر“ کیلئے بیٹھتا ہوں تو پھر اس قدر ”مطلوب النوم“ (نہند سے مطلوب) ہو جاتا ہوں کہ مقابلہ نہیں کر سکتا بچھڑا سو جاتا ہوں اور پھر گھنٹہ ڈیڑھ سونے میں گزر جاتا ہے۔ غرض کھانے، سونے کے سوا کوئی کام نہیں۔ پرسوں صبح ”ذکر“ کرنے بیٹھا تو کچھ کچھ نیند آ رہی تھی۔ خودگی اور بیداری کے درمیان دیکھ کہ ایک سیاہ کتا سامنے کھڑا ہے۔ پھر ایک مرتبہ بچھو کر بیٹھے ہوئے دیکھا مگر کتا بھی ضعیف و نحیف ہے اور بچھو بھی بہت خشک و

پڑمردہ ہے۔ یہ محسوس ہوا تھا کہ یہ سردی سے اُسردہ ہے۔ اس لئے کانٹا نہیں۔ واللہ اعلم یہ خواہشیں ہیں اپنی رذائیں (بری خصلتوں) کی شکلیں اعلیٰ صاحب رحمۃ اللہ علیہ اپنے دوسرے مکتوب (1952ء سورجہ 14 شوال 1349 ہجری) میں لکھتے ہیں کہ احقر حضرت گنگوئی رحمۃ اللہ علیہ کے مزار پر دو مرتبہ حاضر ہوا اور اسی طرح حضرت شیخ رحمۃ اللہ علیہ کے مزار پر بھی اپنی مرتبہ کوئی خاص اثر محسوس نہ ہوا تھا۔ مگر دوسری مرتبہ حضرت گنگوئی رحمۃ اللہ علیہ کے مزار پر یہ محسوس ہوا کہ عنایت و شفقت سے (ہندے کی طرف) متوجہ ہیں۔ حضرت حکیم الامت رحمۃ اللہ علیہ نے اس مکتوب کے جواب میں لکھا کہ جب ہی کیا ہے۔

مرا دندہ چدر ما چوں خوبین

من آیم بجاں گر تو آئی بہ تن

یہاں آکر جس دم بھی شروع کیا، کئی روز سے کرتا ہوں۔ مگر ہنوز عین منت سے دانہ کی طاقت نہیں ہوئی، جس میں تقریباً سو (100) مرتبہ اہم ذات ہو جاتا ہے (سالمی دیکھ کر دل اٹھتا ہے میں ایک سو (100) مرتبہ اللہ اللہ کہتا ہوں جس دم سے نارغ ہو کر ذکر سے رغبت ہو جاتی ہے اور لوگوں کے میل جول اور بول چال سے نفرت ہو جاتی ہے۔ صبح کو ذکر بارہ (12) تسبیح میں اکثر مختلف آوازیں سنائی اور مختلف اشکال دکھائی دیتی ہیں۔ گنگوہ (خلع بجنور ع۔ پل) میں خانقاہ کی مسجد میں نماز صبح ذکر میں مصروف تھا کہ دیکھا کوئی بزرگ معاملات مدرسہ کے متعلق یہ کہہ رہے ہیں کہ فکر نہ کرو، صرف میں دن کی بات ہے۔ پرسوں ترسوں ایسے ہی حال (استغراق) میں حضرت مولانا حبیب الرحمن صاحب رحمۃ اللہ علیہ کو دیکھا کہ نہایت شادان و فرحان آ رہے ہیں، معلوم ہوتا ہے کہ مدرسے کے متعلق بشارت دے رہے ہیں۔ کل اسی حالت میں ایک اور عجیب صورت سامنے آئی کہ کسی ہندو کا سر کٹا ہوا سامنے دکھا ہے۔ اگر یہ قوت تخیل کے کرشمے (خیال کی مجوبہ آفرینیاں) نہیں ہیں تو اس کی حقیقت واضح فرمائی جائے۔

ایک اور حال یہ ہے کہ ایک مدت سے حضرت مولانا اشرف علی تھانوی

رحمت اللہ علیہ کی توجہات و مقامات کو ایک شعاع نور کی طرح محسوس کرتا ہوں کہ حضرت والا کے قلب سے ایک شعاع نور نکل کر احقر کے قلب میں داخل ہو رہی ہے اور اس رشتے کی وجہ سے شہر میں کسی جگہ بھی ہوں، حضرت کی اقامت گاہ کی سمت کو کسی غور و فکر کے بغیر محسوس کر لیتا ہوں اور ایک ایسا جذبہ (قوت کشش) پاتا ہوں جیسے قلب لہا کو جاذب قلب اور بعض اوقات تو اس کا اس قدر جذبہ ہوتا ہے کہ شام کو جنگل کی طرف نکلتا ہوں تو یوں جی چاہتا ہے کہ قحانہ بیون (خانقاہ ابدادیہ) کی سمت اختیار کر میں۔ تاکہ قدر بھی قرب ہو اور بعد کم اقصیت سمجھوں۔ (ماہنامہ البلاغ، کراچی)

حضرت مولانا اشرف علی رحمۃ اللہ علیہ اور ان کے خلیفہ ہماز حضرت مفتی محمد شفیع صاحب رحمۃ اللہ علیہ تصوف اسلامی کے اکابر تھے۔ ان کے احوال و مقامات پر گفتگو کرنا میری ذہنی سطح سے بلند تر ہے۔ البتہ ان بیانات سے چند امور واضح ہوتے ہیں۔ مراقبے کی کیفیت طاری کرنے کے لئے ”جس دم“ ضروری ہے، جس دم کہتے ہیں سینے میں سانس روکے گا جس دم کے ساتھ ذکر کیا جائے تو سبحان اللہ! مفتی شفیع رحمۃ اللہ علیہ نے اپنے مکاتیب میں کیفیات مشاہدات بیان کرتے ہوئے کتے، چھو اور بندو کے سر پر یہ ذکر کیا ہے۔ اس سلسلہ میں ایک نقطہ قابل غور ہے۔ شعر، خواب اور مرتبے کی نوعیت اور عمل یکساں ہے۔ ان تینوں کی ڈرامائی کیفیت کا اظہار و البلاغ استعاروں، تشبیہوں اور علامتوں کے ذریعہ ہوتا ہے۔ خواب میں ہمارا نفس اپنی مختلف کیفیات اور تاثرات کا اظہار علامتوں کے ذریعہ کرتا ہے۔ خواب میں ہمارا پانی کو دیکھنا! اس بات کا اظہار ہے کہ مزاج پر ظلم غالب ہے۔ ماہرین نفسیات پانی کو خواب میں دیکھنے کی یہ تعبیر کریں گے پانی تخلیق و پیدائش کی علامت ہے۔ خواب میں دریا پانی اور بارش دیکھنا دے ہوئے بخشی بیجان کا استعارہ ہے شعر کی معنویت کا الجھ بھل بھی مکمل طور پر استعارہ اور علامات کے ذریعہ ہوتا ہے اور ہو سکتا ہے، رتہ شعر میں الفاظ کی موزوں ترتیب کے علاوہ اور کیا رکھا ہے۔ استغراق کی حالت میں لاشعور کی حالت میں بھی لاشعور اپنی ڈرامہ آفرینی کا وسیلہ علامتوں

اور تشبیہوں کو بناتا ہے۔

نزار احمد اپنے مکتوب 19 مارچ 1977ء میں لکھتے ہیں کہ:

میں نے بروقت ملاقات عرض کیا تھا کہ بندے کی طبیعت یکسانیت سے گھبراتی ہے۔ لہذا مجھے اجازت دیجئے کہ مراقبہ نور میں روشنی کو قلب میں مرکوز کرنے کے بجائے قلب میں پھیلنے دوں۔ یہ بھی عرض کیا تھا کہ میں دوران مراقبہ یا ناصرد یا فاتح کے الفاظ قلب پر لکھ لیتا ہوں۔ یہ سلسلہ جاری رکھوں۔ آپ نے دلوں باتوں کی اجازت دے دی تھی۔ میں پہلے روشنی قلب میں مرکوز کرتا۔ پھر قلب سے دماغ میں لے جاتا اور پھر تصور کرتا کہ روشنی جسم میں پھیل رہی ہے۔ آپ کی تصانیف میں پڑھا کہ دماغ کا خدا تصور کرنا اور اک طوائف (ESP) کا مرکز ہے۔ پھر میں نے اس غدہ صوری پر توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کی۔ ایک دو مرتبہ ایسا لگا کہ دماغ پر اسرار اشارات (نوریں) وصول کر رہا ہے، ایک اور موقع پر ایسا محسوس ہوا کہ دماغ سے روشنی کا ایک بیڑا بلند ہو کر عرش الہی تک پہنچا اور خدا کے قدموں پر جھک گیا۔

مفسر النہاد علیہ عرفان صوفی (کورنگی، کراچی) کے بیانات سنئے۔

آپ کا تصور ہر وقت رہتا ہے آپ کے پیغامات بھی موصول ہوتے ہیں۔ (مفسر النہاد کو خیال ہے کہ میرے ان کے درمیان ٹیلی فنی رابطہ قائم ہے۔) مراقبے کا سلسلہ ہماری جاری ہے۔ خاص خاص خواب اور مکاشفات لوٹ کر لیتی ہوں۔ آپ کی دعاؤں کے مثیل حضرات ارواح کی محاسن بھی میں اور عرفان صاحب منعقد کرتے ہیں۔ متعدد مرحومین سے سوال و جواب بھی ہوئے۔ ہاں ایک بات عرض کر دوں میرا ہم زاد اور عرفان صاحب کا ”بیکہ مثالی“ دونوں کام کرنے لگے ہیں۔ عرفان صاحب کا ہزار زیادہ طاقتور ہے۔ میرا کمزور ہے۔ مگر کچھ نہ کچھ چھوٹے موٹے کام کرتا رہتا ہے۔ مثلاً کوئی خیر منگوانا ہے کسی کو بلوانا ہے۔ 9 جولائی 1975ء کی شب میں دو (2) بجے بعالم خواب دیکھ کہ ملتان شریف میں سیف محل میں موجود ہوں۔ اندر بڑے ہال میں تاقین

بچھا ہوا ہے۔ اونچی چوکی پر حضرت صدر الدین عارف رحمۃ اللہ علیہ تشریف فرما ہیں دربار کا سامنا ہے۔ لوگ ادب اور قاعدے سے سامنے بیٹھے ہیں اور میں (ٹپس دتھار) دروازے میں ادب سے سر جھکائے کھڑی ہوں کسی نے تین بار حضور (صدر الدین عارف) کا نام لے کر پکارا۔ انہوں نے میری جانب دیکھا میں تاب نہ لا سکی۔ سید مصمت الرحیم رشتے کا چچا زاد بھائی ہے سب پیار سے پاشا کہتے ہیں۔ اس نے فرمائش کی کہ بھائی جان مراقبہ کر کے اسے مراقبے میں بٹھا دیں اور عرفان صاحب توجہ دینے لگے، کچھ دیر کے بعد پاشا کے چہرے پر اذیت کے اثرات نمودار ہوئے پھر رونے چپٹنے چلانے لگا۔ اور کہا کہ بھائی اکسی نے مجھے جکڑ لیا ہے اور خوف ناک آوازیں آرہی ہیں۔ خیر یہ مرحلہ گزر گیا۔ آپ میرے نام کے ساتھ منبر (عقیقہ منبر) کے اٹھانے پر چڑھ گئے۔ منبر کا تھکس یا لقب مجھے مولج مراقبہ حضرت مرشد اعلیٰ نے عطا فرمایا ہے۔ خواب میں دیکھا کہ صاحب اقبال کا لٹلٹل جسن پر سفید چمک دار ڈوری کا کام ہے پہنے میرے برابر میں کھڑے ہیں۔ ان کو دیکھ کر رکیں صاحب کھڑے ہو گئے۔ (عقیقہ منبر پر اٹھائے تعلق خاطر مجھے بھی اپنے خواب و بیداری کے مشاہدات میں شامل پاتی ہیں۔ یہ سب ان کا لاشعوری حسن ظن ہے۔ اس عاجز کی کوئی کرامت نہیں) میں حیران رہ گئی۔ اس دائرے میں سے رکیں صاحب، اور کل کر پاشا کے پیچھے آکھڑے ہوئے اور پاشا کے سر پر ہاتھ رکھ دیا۔ ساتھ ہی میرے سر پر بھی رکھا۔ ٹپس۔ پہلے حضرت اقبال سے مصافحہ کیا۔ اس کے بعد پاشا کے سر پر ہاتھ رکھا اور دایاں ہاتھ میرے سر پر اب میں دونوں کے پاس نظر آرہی ہوں۔ اب یعنی میرے دو حصے ہو گئے ہیں۔ اب پاشا کے چہرے پر روشنی جھماکے مار رہی ہے کچھ دیر کے بعد پاشا نے کہا اب میری نگاہ باطن کے سامنے روشنیاں ہی روشنیاں ہیں بعد ازاں حضرت اقبال غائب ہو گئے اور رکیں صاحب نے پاشا کو سینے سے لگا لیا۔

کر کے لیٹ گئی۔ دیکھا کہ خوب روشن دائرہ ہے۔ وہ بڑھنے لگا۔ تاہم روشنی کے ایک درخشاں سڑک پر ایک دروازہ نظر آیا۔ دروازے میں سفید اور سبز روشنی کھل رہی تھی۔ ایک ایک دروازہ کھل گیا اندر سے ایک خاتون کا بیوی گہرا سبز فرحت انگیز اور دو دھیا رنگ کا دوپٹہ اوڑھے برآمد ہوا وہ اس سڑک پر آہستہ آہستہ اترتے ہوئے معلوم ہوئیں۔ اب نگاہ کے وہ تیرتے ہوئے آ رہی ہیں۔ ہاتھ دعا کے انداز میں اٹھے ہوئے تھے۔ وہ میری طرف بڑھتی چلی گئیں۔ اب سامنے کی ہر چیز غائب تھی بلکہ خود اپنے وجود کو بھی فراموش کر چکی تھی۔ صرف دورہ شریف پڑھے کا احساس تھا، جوں جوں وہ خاتون قریب تر آ رہی تھیں۔ ان کے نقوش اور رخ و خال واضح ہوتے چلے جا رہے تھے۔ ان کے چہرے سے سیلاب نور اعلیٰ رہا تھا جب وہ قریب آئیں تو میری آنکھیں بند ہو گئیں البتہ روشنی کا عالم وہی تھا اور اس جھوم روشنی میں وہ خاتون برابر نظر آرہی تھیں پھر ان کی تشبیہ بالکل واضح ہو گئی۔ وہ لہا لہا حسین و جمیل اور وجہ خاتون تھیں دراز قد لمبے لمبے سیاہ بال اوڑھے دیکھ کر مسکرائے لگیں اس جسم نے ان کے چہرے کو اور گفتہ بنا دیا۔ ان کا حلیہ کیا جان کر وہ بڑی بڑی ہدای آنکھیں لمبی لمبی ٹپکیں کھڑی ستواں ناک پتلے پتلے سرخ ہونٹ، گیسو شالوں پر بکھرے ہوئے تھے حد تصور و شعور سے دعا، رنگ رہی تھیں، دوپٹے سر سے کھسک گیا تھا انہوں نے اپنے دونوں ہاتھ میرے چہرے پر بھیر دیئے مگر زبان سے کچھ نہ کہا میں بھی کچھ نہ کہہ سکی پھر وہ پرواز کناں اس سڑک پر لوٹ گئیں اسنے میں عرفان صاحب (شوہر) آگئے ان کی آواز سے سلسلہ ٹوٹ گیا مراقبہ ختم ہوا۔

10 جون 1976ء دو بجے دوپہر

پہلے روشن غریب نظر آئی یعنی علی۔ الحمد للہ انکریم۔ آگے مجھ میں نہ آیا کہ کیا لکھا ہے؟ پھر غوث انگلیں لکھا نظر آیا۔ اس کے بعد کھڑکی نظر آئی کھڑکی میں سے ہری ہری پتوں کی لمبی لمبی ٹہنیاں جھومتی نظر آ رہی تھیں اس کے بعد دیکھا کہ بیلا شفاف سمندر لہریں مار رہا ہے۔ شاید کشتی بھی تھی۔ مگر وہ نظر سے اوجھل رہی۔ صرف ایک شخص کھڑے نظر آئے وہ ایک ہاتھ سے کسی چیز کو پکڑے ہوئے تھے۔ پھر اچھا چہرہ نظر اوپر اٹھی جھلکی پھوٹی سی شخص کی ماری، ہال ہوا میں اڑ رہے تھے۔ پانی کی پھار سے بچکے ہوئے ایک نظر میری طرف ڈالی۔ پھر اوپر دیکھنے لگے۔ مراقبہ ختم ہوا۔

☆ ☆ ☆
اے مالک کا مہربان والد

27 جون 1976ء آٹھ بجے

حضرت مرشد اعلیٰ (اس کے بعد اس سادہ دل خاتون نے بطور اشعار میرے نام بھی صبح کر دیا ہے، صبح ہے

یہ تو ہم کا کارخانہ ہے

ہاں وہی ہے جو اعتبار کیا

طالب توجہ ہوئی، بعد ازاں حصار ہائیکہ کر بیٹھی۔ روشنیاں آئیں اس کے بعد بہت بڑی بڑی دکھائی دی! کنارے پر سفید ریت چمکی ہوئی تھی۔ میں کنارے پر بیٹھ گئی۔ پھر سیدھی جانب ایک خاتون دکھائی دی۔ پہلے تو میں سمجھی کہ ”ہائی جان“ ہیں میں نے پھر غور سے دیکھا تو کوئی نور علی تھا۔ چھوٹی چہرہ و بازو پتیلیں! مجھے دیکھ کر تبسم کیا پھر میری نظر علی کی طرف اٹھ گئی۔ علی میں ایک سفید بلخ تیر رہی تھی۔ جب ہوا کہ سفید بلخ کے سر پر تاج ہے۔ جیسے سور کے سر پر ہوتا ہے۔ خاتون قائب ہو چکی تھیں۔ البتہ بلخ میری جانب بلا حق ملی آ رہی تھی۔ اس کا خوبصورت تاج اس کے سر پر جھومری طرح جھکا ہوا تھا، یہ تاج سبز پتوں کا بنا ہوا تھا۔ بلخ نے دو تین مرتبہ گردن پانی میں ڈالی پھر میری جانب دیکھا اور نظر جھکالی۔ پھر اس کے عقب میں دو تین معمولی لمبیں آئیں۔ پھر سارا منظر ختم ہو گیا۔ دیکھا کہ حضرت ربکس چلے آ رہے ہیں (یہ مراقبہ کی عام کیفیت ہے جس شے یا شخص سے ذاتی رابطہ ہوتا ہے وہ تصور میں آ جاتا ہے۔ اس میں نہ کوئی روحانی کمال ہے، نہ ولایت کا اعتبار) میں کھڑی ہو گئی۔ سلام کیا، جواب ملا، سر پر ہاتھ رکھا اور بیٹھنے کو کہا، خود بھی میرے نزدیک بیٹھ گئے۔ پھر محنتوں کے سلسلے میں ہدایت دینے لگے۔ اور

تصور کے بارے میں فرمایا کہ بی بی اتم ہر وقت ہمارا تصور کیا کرو۔ اللہ پر بھروسہ رکھو اور
ایک ایک ہمارے قدموں کے نیچے سے زمین نکل گئی۔ محسوس کیا کہ ایک سڑک پر ہیں اور
سڑک چوڑی کے ساتھ پاؤں کے نیچے سے کھسک رہی ہے اور ہم خود بخود آگے بڑھ رہے
ہیں۔ میں نے گہرا کر استاد کو دیکھا (وہی کم بخت رئیس امر وہوی) فرما رہے تھے کہ تم جتن
ہم سے قرب رکھو، تباہی آگے بڑھو گی سامنے ایک کھب نظر آیا۔ کھبے پر کچھ رکھا ہوا
تھا۔ کیا رکھا ہوا تھا؟ کچھ کچھ میں نے آیا۔ رئیس صاحب کھڑے ہو گئے، میں نے بھی تقلید
کی۔ مگر ہم چھ نہیں سڑک خود چل رہی تھی۔ اب اطراف میں کافی بڑے دکھائی دیے۔ جو
چیزیں سے سڑک کے ساتھ گزر رہے تھے۔ پھر ایک منور دکانا مقام پر نظر پڑی۔ قریب
پہنچے تو دیکھا کہ ایک محل نما مکان ہے سامنے دیوار کا احاطہ ہے، مگر دروازہ گول ہے، ہم
اس گول دروازے کے سامنے کھڑے ہو گئے۔ دروازے میں سے دو روشن سائے نکلے
باہر آئے۔ ایک سایہ حد درجہ نورانی، چہنچہ پر ہاتھ رکھے۔ سر جھکائے ہوئے تھا، میں نے
حضور سے پوچھا یہ کون ہے؟ کہا بچالو۔ میں نے غور کیا تو وہ شبینہ (میری لڑکی) کا سایہ
تھا۔ سمجھ لیں نہیں آتا کہ دوسرا سایہ کس کا ہے؟ میں نے آواز دی حضور نے ہلکے دیا اور
کہا اس سے کچھ نہ کہو یہ اپنے ہوش میں نہیں ہے۔ پھر آپ لوٹ گئے۔ اور میں آگے
بڑھی تو ایک چمک نظر آیا۔ ایک عجیب بد صورت آدمی نے دروازہ کھولا، اندر داخل
ہوئی۔ ایک بہت بڑے میدان میں پہنچی۔ اس کے بعد کئی کمرے تھے، پھر محن تھا، ادھر
ادھر دیکھ رہی تھی کہ ایک بزرگ تشریف لائے۔ سانولا رنگ سفید لگی، نگاہا ہرا کرتا، سفید
داڑھی، مونچھیں، لہو قد، کھڑا چہرہ، گال ذرا اندر کو بیٹھے ہوئے تھے۔ آنکھیں ہار یک مگر لمبی
تھیں، جینز بھی کچھ کچھ پٹی تھیں میں نے سلام کیا۔ انہوں نے گردن سے آگے چنے کا
اشارہ کیا۔ میں ہم راہ ہو گئی۔ ادھر ادھر کجور کے بہت سے درخت تھے۔ پھر وہ ایک پتھر
پر بیٹھ گئے میں سامنے بیٹھ گئی۔ دل کی عجیب حالت تھی۔ ان کے چہرے سے بہت رعب
و تقدس نکلا رہا تھا۔ گلے میں بڑے چمک دار موتیوں کی مالا ہاتھ میں تسبیح افرمائے گئے

کہ چھو کڑی آواز آئی، میں بہت دن سے تیری راہ دیکھ رہا تھا۔ پھر ایک جانب انگلی اٹھائی
میں نے دیکھا وہاں بھاپ اٹھ رہی ہے، اور گندھک کی بو پھیلی ہوئی ہے، میں نے سوال
اعجاز میں اٹھیں دیکھا۔ وہ منکرانے اور فرمایا کہ ہاں ہم وہی ہیں جو تو سوچ رہی ہے۔ پھر
کہا، اپنی طرف دیکھو۔ وہاں ایک شخص نظر آیا۔ سونا سا، کالی مونچھیں، کمرخت چہرہ، لمبے
بال اور چھوٹی سی داڑھی بالکل خنجرہ ناعب! چہرہ پر ملا کی خشونت تھی وہ کسی کو بڑے
درشت لہجے میں ڈانٹ رہا تھا۔ چند لمبے بوندہ وہ منظر سے غائب ہو گیا، تو ایک اور شخص
کھڑا نظر آ رہا تھا۔ پہلے سے غلط، چہرے پر نرمی، کسی کے سر پر ہاتھ دھرے اسے سمجھا
رہا تھا۔ پھر یہ سارا تماشا ختم ہو گیا۔ ان بزرگ نے مجھ سے پوچھا کہ تمہیں معلوم ہے یہ
دونوں کون تھے؟ میں نے نفی میں گردن ہدائی۔ فرمایا کہ یہ دونوں روپ ہمارے ہی تو
تھے۔ اس کے بعد اللہ نے مہربانی فرمائی۔ ہم نے اللہ کو پایا۔ میں نے است کر کے پوچھا
کہ حضور مجھے کیوں یاد فرمایا۔ پھر مجھے اپنے ساتھ لے کر چلے اپنے حجاز شریف پر لا کھڑا
کر دیا۔ پانچویں کی طرف گئے اور مجھ سے کہا کہ تو اپنی چھو کڑی کو نہیں لائی۔ اس مرتبہ ان کا
لفظ بہت سخت تھا اور اعجاز منھگو سندھی طرز کا تھا: میں نے کہا ہاں! میں نے شبینہ (اپنی
لڑکی) کو آپ کے حوالے کر دیا ہے اور اب آپ کی توجہ سے اس کی ساری پریشانیوں دور
ہوں گی، پھر میں نے ان کا دامن پکڑ لیا، اور عرض کیا کہ حضرت! میں نے اپنی نادانی
سے شبینہ کی زندگی کو تباہ کر دیا ہے۔ اب آپ حضرت اس پر توجہ فرمائیں میں روئے
گئی فرمایا رو نہیں جو کرتا ہے اللہ کرتا ہے، پھر کچھ سندھی لہجہ میں کہا، اب پھر میرے
سامنے میدان تھا اور حضرت اسی پتھر پر بیٹھے تھے، دیکھا کہ حضرت والا کے روبرو شبینہ
بیٹھی ہے۔ ماشاء اللہ خوب صورت، صحت مند اور سرخ و سفید! دیکھا کہ شبینہ کا سر حضرت
صاحب کے زانو پر ٹکا ہوا ہے اور حضرت اس کے سر پر ہاتھ پھیر رہے ہیں۔ شبینہ رورہی
ہے کہ حضرت! مجھے ابانے اور امی نے چھوڑ دیا ہے۔ حضرت نے ہاتھ اٹھا کر دعا کی اور
اس پر کچھ دم کیا۔ پھر پتھر نہیں کہاں سے، مگر کہیں سے، کجور کے پتوں کا بنا ہوا تاج اور

بچے بچروں کی جھار، شہینہ کے چہرے پر نظر آئی، شہینہ حضرت کو دیکھ کر مسکرا رہی تھی۔ اور حضرت بھی جھسم تھے۔ حضرت نے فرمایا کہ اب تم جاؤ شہینہ کھڑی ہوگئی تو حضرت نے ایک دوپٹہ اس کے تاج پر ڈال دیا ایک جانب سے پاشا آتا ہے۔ حضرت دلوں کے سر پر ہاتھ رکھتے ہیں (دست شفقت) دعا دیتے ہیں اور شہینہ اور پاشا چلے جاتے ہیں۔ پھر حضرت مجھ سے مخاطب ہوتے ہیں اور فرماتے ہیں کہ پریشان نہ ہو سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ اب میں لوگوں سے کام لیتا ہوں، میرے وفادار میرا حکم مانتے ہیں، پھر کچھ لوگوں کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ یہ میرے وفادار ہیں، تو اپنے بھائی غلام حسین کو میرے پاس بھیج دے۔ میں نے پھر اس پچانک پر اپنے کو پایا۔ جس سے اندر داخل ہوئی تھی۔ وہاں، مرشد اعلیٰ کی آواز آئی کہ ان کے نام پر فاتحہ پڑھو۔ میں نے فاتحہ پڑھی اور مراقبہ کی محبت سے فطم ہوگئی۔ آنکھ کھول دی۔

☆ ☆ ☆
اب مانتا مثل میرے والد

مری کی فضاؤں میں

عرفان صاحب لکھتے ہیں کہ:

اسلام آباد سے مری پہنچا۔ وہاں مشق مجلس نور کی تو عجیب لطف آیا۔ ایسا محسوس ہوا کہ گویا میں ان پہاڑوں سے اوپر ہی اوپر پرواز کتاں نہ جانے کہاں سے کہاں جا رہا ہوں، حد سے زیادہ لطافت و نفاست کا احساس ہوا۔ میرا خیال ہے کہ مری کی فضا میں شہ ہزار لٹ کی بلندی پر ہوا میں آکسیجن کے ساتھ اوزون (لطیف تر گیس) بہت زیادہ ہے۔ میں نے اپنے کو ہر سانس میں محسوس ہوتے پایا۔ 18 نومبر 1976ء کی شب کو مراقبہ کیا۔ مراقبہ اتنا صاف اور واضح تھا کہ سبحان اللہ۔ پہلا مراقبہ خادم نے اس موضوع پر کیا کہ بعض لوگ کوششوں میں کام کیوں ہو جاتے ہیں۔ جب کہ ان کا عمل نہ مستحضر و منظم ہوتا ہے۔ آپ سے طالب توجہ ہوا، مرشد اعلیٰ کی طرف رجوع کیا۔ مرشد اعلیٰ نے فرمایا کہ دیکھو! میں نے اپنے آپ کو بالکل واضح اور صاف شکل میں دیکھا اتنا صاف کہ شفاف آئینے میں بھی وحسدی شکل دکھائی دی۔ پھر میرے مثالی بیکر کا چہرہ بگڑ گیا۔ پھر اس کا پورا وجود سرخ ہو گیا۔ جسم قوی شکل نظر آنے لگا اور چہرہ غضبناک ہو گیا پھر عجیب سیاحی نظر آنے لگی، کردار اس سیاحی میں تانے کی رنگت بھی شامل تھی اس کے بعد یکے بعد دیگرے کئی چہرے وجود سمیت تبدیل ہوئے۔ آخر میں پھر صاف ستھرا، حسین و جمیل، مثالی بیکر عرفان کا نظر آیا۔ پھر اتنی دل کش روشنی پھیل گئی، کہ قلم اسے تحریر کرنے سے قاصر ہے۔ اس حسین دلوں روشنی کی چمک دک کے ساتھ نہایت واضح آواز کانوں میں آئی کہ دیکھا یہ ہیں لوگوں کے اعمال مکروہ، خوف ناک، منافرت آمیز، جنہوں نے ان

کے وجود کو سچ کر دکھائے۔ مگر توجہ رکھتے ہیں۔ کامیابی کی؟ لوگ اپنے فحش سے جب تک حصہ لے سکتے، کینہ، حسد اور دوسری تمام خباثتیں نہ دور کریں گے اس وقت تک اگر کامیابیاں ہوں گی، تو نام نہاد ہوں گی، اور یہی صورتیں اعمال کی ہوں گی جو عالم برزخ میں ان کا استقبال کریں گی، اور یہی مکافات ہوئے۔ ماشاء اللہ تحریر کروں گا! جیسا کہ عرض کر چکا ہوں۔ یہ گنہگار مسلسل تصوف، یوگا اور ان موضوعات پر مغربی افکار، نیز پروفیسر جیمز ملیم جیمز اور ایلیٹن کا مطالعہ کر رہا ہے۔ نیز یونانی علماء کے مباحث بھی زیرِ نظر رہے ہیں۔ آپ نے ٹی وی پر انگلش سیریز میں مراقبہ اور کشف کے سلسلے کو ملاحظہ کیا ہوگا۔ میری خواہش ہے کہ ان تمام موضوعات پر علم و تحقیق کی روشنی میں گفتگو کی جائے تاکہ اس جہد میں جو فنی انتشار پایا جاتا ہے وہ رفع ہو، اور لوگوں کو سکون قلب کی دولت نصیب ہو سکے۔ اس گنہگار نے اندازہ کیا ہے کہ مکافطے پر جہاں فنی کیفیات اثر انداز ہوتی ہیں۔ وہاں معمولی جسمانی عوارض بھی متاثر کرتے ہیں۔ مثلاً جس کا جگر خراب ہے اس کو مکافطے میں یقیناً بڑا زور دینا اور رنگ دکھائی دے گا۔ اس طرح یہ سلسلہ رنگ مراقبہ میں بھی مثالی دکھائی دے گا۔ بالکل جس طرح رنگیں فوٹو گرافی کا ٹیکہ! اس سلسلہ میں خادم نے محلے کے ایک لڑکے کو جو میٹرک کا طالب علم تھا۔ مراقبہ کے لئے بٹھایا۔ لڑکا صحت مند ہے اور تعلیم کے ساتھ زردوزی کی تعلیم بھی حاصل کرتا ہے۔ آگے بڑھنے کی تگ و دو میں سرگرم ہے۔ معمولی مطلقاً ذہن کا حامل ہے۔ اس نے مراقبہ میں بڑے بڑے سیاہ دھبے دیکھے۔ پھر وہ کم ہو گئے اور بزرگ روشنی پھیل گئی۔ لیکن اس بزرگ روشنی میں بھی سیاہی کی جھلک تھی اس کے بعد مراقبہ میں کچھ نظر نہ آیا۔ ہمارے تصوف میں بزرگ ”در حقیقت محمد“ کا منظر ہے اور سائنسی اعتبار سے اشعہ (احمر) کا بزرگ تمام رنگوں کا استخراج ہے اب لڑکے کا رنگ حراج یہ ہے کہ نہ تو وہ رسول ﷺ کے عشق میں غرق ہے اور نہ دنیاوی اعتبار سے ہمہ پہلو روشن شخصیت ہے۔ نہ جسمانی نقطہ نظر سے اس کا پتہ خراب ہے نہ سوداویت کا مریض ہے، خادم نے اندازہ لگایا کہ یہ اس کا بزرگ

نہیں ہے بلکہ ”تھیکو“ ہے۔ سرخ رنگ کا، کچھ گھریلا دہاؤ کے نتیجہ میں سرخ رنگ یعنی محل ملا جتوں نے فنی انداز اختیار کر لیا ہے، یعنی سرخ رنگ بزرگ ہو گیا، مگر تعالٰیٰ یہ ہے کہ چند رنگیں اجالوں کے دھوکے میں ہم دیکھنے ہو جاتے ہیں۔ مہذب بن جاتے ہیں اور بچوں کی طرح اچھلنے کودنے لگ جاتے ہیں۔ اگر رنگین اجالوں کے ذریعے ہم کسی کے تاریک گھر میں افشاں کھیر سکیں۔ جب تو بات ہے، مگر یہ نہیں تو بابا سب کہانیاں ہیں۔ کیا قائدہ کہ ہم ان رنگوں اور خوشبوؤں کو جھگ کے گلاب کی طرح اپنے گرد و پیش پھیلاتے رہیں اور خود ہی مست ہو جائیں۔ لاہور میں حضرت داتا گنج بخش رحمۃ اللہ علیہ کی درگاہ پر حاضری دی۔ مستفیض ہوا۔ یہ گنہگار حضرت داتا گنج بخش رحمۃ اللہ علیہ، نیز حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ کا بہت زیادہ معتقد ہے۔ کشف المحجوب کے نقطہ نظر سے بڑا روحانی فیض حاصل ہوا۔ نیز الطاف القدس، القول الجمیل، لمعات اور آرخان شاہ ولی اللہ رحمۃ اللہ علیہ نے دامن دل روحانیت کے موتیوں سے ہمراہ کیا۔

علیہ خیر (عرفان صاحب کی ریلوے حیات کی دوسری تحریر ملاحظہ ہو)

4 جن کے مراقبہ میں حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ کی قبر کی جالیں نظر آئیں۔ اس کے بعد ایک بزرگ دکھائی دیے۔ بیضی چہرہ، سفید ٹوپی، چوڑی داڑھی سفید پہنے ہوئے اس کے بعد ایک اور بزرگ نظر آئے۔ انہوں نے کہا بیٹی! تم نے اپنے مراقبہ میں دیکھا کہ روشنیوں کا ہجوم ہے کھڑکی ہے۔ کھڑکی میں کوئی سر جھکائے موجود ہے، پھر ایک حراہ اور دو کبوتر نظر آئے دونوں کبوتر کسی سرسبز و شاداب جگہ اتر گئے اور دونوں ایک دوسرے کے آسنے سامنے بیٹھ کر چٹھیں ملا کر پیار اور محبت کے اظہار کے طور پر فزغون فزغون کرنے لگے۔ اس کے بعد آدمیوں کا جم غیر نظر آیا، پھر ٹینک دکھائی دیے۔ مراقبہ ختم ہو گیا دن کے گیارہ بجے (15 اگست) خبر لی بیب امرتسرن کی عوامی ایک حکومت کا متحد الٹ گیا۔ اس روز رنگیں امر دھوی نظر آئے۔ پھر لال اینٹوں سے تعمیر شدہ عمارت دکھائی دی۔ جس میں بہت سے کمرے تھے۔ عجیب تر و تازہ اور بزرگ و شاداب جگہ

تھی۔ میں آگے بڑھی تو چٹھی پانچویں رات کا چاند نظر آیا۔ جس میں سبک مرمر کی سبھ جھلک رہی تھی چاند بہت بڑا تھا اور سبھ صاف نظر آتی تھی۔ چار سا تازک گنبد تازک تازک جینا رہے، بہت سے لوگ سبھ میں آتے جاتے نظر آ رہے تھے۔ پھر وہ سحر کا، سے اوجھل ہو گیا۔ ایک کہنہ سال گئے عجز کو دیکھا۔ اس کا تنا کافی موٹا تھا، درخت کے قریب ایک حجرہ تھا۔ دیکھا کہ ایک بزرگ حجرہ میں داخل ہوئے، انہوں نے ایک نظر مجھ پر ڈالی۔ میں واپس آئی۔ نظر آیا کہ ایک حسین و جمیل خاتون سر پر سوتیوں کی جھار ہائے اسی حجرے کے سامنے بیٹھی ہے۔ ان کے برابر ایک جوان کھڑا ہے۔ نہایت وجہہ و جمیل اس پر گوں حمامہ بڑی بڑی آنکھیں! دونوں آسمان کی طرف دیکھ رہے ہیں میں نے بھی نظر اٹھا کر دیکھا تو آسمان پر ماہ کال چمک رہا ہے اور چاند کی چاندنی درختوں میں چمن چمن کر زمین پر گر رہی ہے، بعد ازاں مراقبہ کی کیفیت ختم ہو گئی!

☆☆☆

اب مالک کل میرے والد

رویائے صادقہ

علیہ حیر اپنے ایک اور مراسلہ (6 جولائی 1976ء، نو بجے شب) میں لکھتی ہیں کہ آپ کی دعا اور تعویذ سے ہماری پڑوسی کی لڑکی کو بہت فائدہ ہوا، وہ لڑکی اب بہت صاف ستھری رہتی ہے۔ اس کی والدہ کو خواب میں حضرت مرشد اعلیٰ کی زیارت نصیب ہوئی تھی۔ دیکھا کہ وہ بیٹھے ہیں اور عرفان صاحب نیاز دے رہے ہیں۔ دوسرے روز مینہ (وہی لڑکی کی والدہ نے شیرینی منگو کر عرفان صاحب سے نیاز دوائی۔ دوسرا معروضہ یہ ہے کہ میری بہادرج الوار کی دہن کے گھر جن صاحب کی روح کا قبضہ تھا۔ وہ روح بھی آپ کی دعا سے اب گم دالوں کو پریشان نہیں کرتی۔ ہم نے اس روح سے عرفان صاحب کے قریبی منگے کی روح سے ملنا پناہ مانگی، وہ شاد بنایا اور فرمایا کہ بیٹی! مجھے تمہارا حزان بے حد پسند ہے۔ تم دونوں الوار کے گھر رہیں، تم نے ذوق و شوق سے میری جگہ کی صفائی کی۔ اس خدمت کے عوض میں نے تمہیں اپنی بیٹی بنالیا ہے۔ میں تمہارے استاد اور تمہاری وجہ سے ان لوگوں سے کچھ نہ کہوں گا۔ تم اپنے استاد کو میر مسامحہ پہنچا دینا۔ الحمد للہ آپ کی دعاؤں کے طفیل شہینہ کے گھر کے حالات ٹھیک ہو گئے۔ اس کا شوہر اب اس سے بھتر سلوک کرتا ہے۔ اب ہم دونوں کو شہینہ اور اس کے شوہر کی طرف سے سکون ہے۔ حسب ہدایت ہم نے اس زمانے میں تصوف، طریقت، شریعت پر بہت سی کتابوں کا مطالعہ کیا۔ نیز سائنس اور فلسفے کی روشنی میں امام غزالی کی تعلیمات، حکمت، رومی، دلی کی دنیا، دعوت ارواح، روح اور سائنس اور آپ کی تصنیف عالم برزخ سے استفادہ کیا۔ میں نے سوچا تھا کہ اس مطالعہ سے ہمیں مثل شخص نور اور مراقبہ کی کیفیات کو

کہنے میں کافی آسانی ہوگی۔ مطالعہ کے سبب مجھ سے محض نور کی مشق اور انصاف کی مشق ترک ہوگئی۔ تاہم ان مشقوں کی برکات اب تک باقی ہیں کسی چیز کو غلوں جاندار ہو یا بے جان مسلسل تین منٹ تک گھورتی ہوں، تو اس شے کا شکل بیکر نظر آ جاتا ہے۔ بلکہ کبھی بیک وقت دو بیکر نظر آتے ہیں۔ اسی طرح نماز میں کھڑی ہوتی ہوں تو جائے سجدہ چاند کی طرح روشن ہو جاتی ہے۔ رکوع میں چلی جاتی ہوں تو وہ شعلہ نور (جو سجدہ گاہ پر نظر آیا تھا) پاؤں کے انگوٹھے کے پاس چلا جاتا ہے۔ سجدے میں چہرہ چاند کی طرح روشن ہو جاتا ہے۔ آپ اور مرشد اعلیٰ فرماتے ہیں۔ اس کو تحریر کر لیتی ہوں۔ بلکہ مکاشفات تحریر کرائے گئے اور اب بفضل الہی روپائے صادقہ (سچے خوابوں) کی دولت نصیب ہوگئی ہے۔ اب تہیہ کر لیا ہے خواب اور مکاشفے پابندی سے لکھ بند کر لیا کروں گی۔ ہم گنہگاروں پر اللہ کا وہ کرم ہے کہ حضرت عبداللہ شاہ غازی رحمۃ اللہ علیہ، حضرت مرشد اعلیٰ رحمۃ اللہ علیہ اور حضرت بابا تاج الدین ناگوری رحمۃ اللہ علیہ کا ایضاً جاری و ساری ہے، اور فیئید بھی اس سے محروم نہیں، نبھانے مراقبہ کی حالت میں کن کن بزرگان دین کا گزر ہوتا ہے۔ کبھی کبھی مکان انجمن خوشبودوں سے منکب المذاہب ہے۔

مشام ہاں مضر جس کے خطر بیکار سے ہے
نہیں معلوم اس پوسف کو نسبت کس وطن سے ہے

☆☆☆

از روحیت تا روحانیت

یکم جنوری 1975ء سے آج تک (7 جولائی 1975ء) کی طویل غیر حاضری کے لئے معذرت خواہ ہوں۔ میں نے یہ عرصہ ضائع نہیں کیا، بلکہ روحیت سے روحانیت تک، جتنی صدقتیں ہو سکتی ہیں۔ ان کی تحقیق و تلاش میں سرگرم رہا۔ اس زمانے میں تصوف، سائنس، لٹریچر، نفسیات اور فلسفے کی کتابیں زیر مطالعہ رہیں۔ اس زمانے میں سوسائٹس اور سوسائٹیاں خرید کر پڑھنے کی سعادت حاصل کر چکا ہوں۔ ہنوز مطالعہ جاری ہے، ان جدید و قدیم کتابوں کے مطالعہ سے اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ واردات روحانی ہوں یا مکاشفات ان سب کا دائرہ رفتہ رفتہ اپنی ذات سے تہاؤں کر کے آفاق گیر ہو جاتا ہے اور اس ملک میں کاسمانی کا واردہ ہر نفس کے نزدیک ہے (پاکستانی پبلیکیشنز کے تصنیف (صفائی اور روشنی) پر ہے و جہد ذات باری کی بحث (خدا ہے یا نہیں، کیا ہے، کہاں ہے) منطق، فلسفے اور سائنس کی زد سے ملن تو ہے مگر یہ سمجھی اس قدر الجھ جاتی ہے کہ اہل منطق اہل فلسفہ اور اہل سائنس تینوں الجھ کر رہ جاتے ہیں۔

فلسفی کو بحث کے اندر خدا ملتا نہیں

ڈور کو سلجھا رہا اور ہیرا ملتا نہیں

البتہ علم ذات، عرفان نفس اور تصوف کے ذریعہ ہم یقیناً محکم اور ایمانی کامل کی منزل پر پہنچ سکتے ہیں اور مشق کی مشعل نے کر اس وادی ظلمات کو قدم بہ قدم سلامتی اور سلامت روی کے ساتھ طے کیا جاسکتا ہے۔ ان مباحث کے مطالعہ سے اندازہ ہوا کہ حضرت حق کی ذات و صفات کے جھگڑے یونانی افکار کے ذریعہ اسلامی الہیات میں

داخل ہوئے۔ اسلام ان کا سرچشمہ عجم کی ژوبیدگی فکر ہے عرب کی توحید شای نہیں ہیں تو حضور ﷺ نے قرآن پاک اور اپنی سیرت نبی ﷺ سے ہمارے ذریعے جو کچھ سمجھا دیا ہے۔ بس اس پر عمل کرنا چاہئے۔ جسم لطیف (ہمزاد) کی تغیر اور عالم مثال کی جھجکاؤں اور اللہ تعالیٰ سے قبل اوقات وصال (مولانا روم رحمۃ اللہ علیہ کے الفاظ میں) روح کی بے قرارگی دراصل اپنے مرکز کی طرف لوٹنے اور وصال حاصل کرنے کی خواہش ہے۔ کہ دنیا و دنیا کی اغراض سے روگردانی دراصل رہبانیت کی نشانی ہے۔ اور یہ سب اسلامی تصوف میں بیہودی، یونانی، ہندی اور ایرانی تصوف کی پیچیدگاری کا نتیجہ ہے۔ اسلام میں شخص حکوتوں کے جبر و استبداد اور بنی امیہ اور بنی عباس کی کشاکش نے حساس قلوب میں ترک دنیا اور زندگی کے فرائض سے گریز کا رجحان پیدا کیا۔ اگر ہم سیرت غیبیہ ﷺ اور ائمہ کرام صیہم السلام کی روایات و ہدایات کو سامنے رکھتے تو کبھی ایسی غلطی نہ ہوتی کہ ہم نے داتا گنج بخش رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا ہے کہ شریعت کے بغیر استغراق کے کیا کہے، ایسے استغراق سے کیا نتیجہ، کہ آدمی غوطہ مارے اور موتی کے بجائے نگر جن لائے۔ لیکن ایک ہندی ہیں "ن" ان کے بھوت "ن" تقریباً بچوں جیسا ہوتا ہے، انہیں صاحب ہمیشہ شامل ہیں۔ "ن" کے صاحب یہ تھے۔ ان کے بڑے "اب" (وراثت 1 ستمبر 1941ء) شادی شدہ ہیں۔ شادی 1961ء میں ہوئی۔ اب کے چھ بچے ہیں۔ ایم۔ اے ہیں اور کسی بینک میں اچھے عہدہ پر فائز ہیں۔ (ب) کے والد "ن" کا بیٹا ہے چار سال سے ان کے صاحبزادہ (اب) میں عجب تبدیلی آگئی ہے۔ وہ اپنے ماں و باپ کو کوئی اہمیت نہیں دیتا۔ "ن" کا خیال ہے کہ ان کے بیٹے پر کسی نے ستمی عمل کر دیا ہے۔ (اب) اس امر کی تردید کرتا ہے، کہتا ہے کہ اما جان کو خواہوا کی لادائی ہے۔ وہ ٹوٹے، ٹوٹے اور تھوڑے گھڑے کا بھی قائل نہیں۔ "ن" کے اصرار پر 26 جنوری 1975ء (جمعرات) کو میں نے بذریعہ مراقبہ اس مشکل کا حل نکالنے کی کوشش کی۔ میں نے (بہالت مراقبہ) دیکھا کہ ایک کمرہ ہے جس سے بائیں ایک جانب سینٹین

یڑھیاں گھوم کر اوپر کی طرف جارہی ہیں وہاں ایک جوان العمر خاتون ہیں۔ اوسط قد، سر کی گولائی سے پتہ چلتا ہے کہ چہرہ بھی گول ہوگا۔ (خاتون کی پشت میری جانب تھی۔) اس خاتون کے عقب میں ایک نوجوان صحت مند، لکڑا ہوا قد، سر جھکائے فرمایا بروار بندے کی طرح یڑھیاں چڑھا رہا ہے۔ خاتون کے گرد سرخ روشنی کا ہالہ ہے اور جوان کے گرد میلا زرد بیوی! پھر یہ دونوں یڑھیاں چڑھا کر چلے گئے۔ اس کے بعد ایک مرد سیدہ خاتون کو دیکھا، بھاری بدن، چہرے کے نقوش بھدے۔ یہاں چنگ پر بیٹھی ہیں۔ رخساروں پر داغ ہیں وہ منہ سے کسی کی طرف دیکھ رہی ہیں۔ پھر یکایک تیز روشنی پھیلی اور سب کچھ محو ہو گیا۔ اس چمک دار روشنی سے ایک نہایت چمک دار (ہاتھ) نمایاں ہوا۔ جس کی پتیلی پر لکھا ہوا تھا "انداز" یہاں مراقبہ ختم ہو گیا۔ خادم نے اس صورت مراقبہ کا تجزیہ اس طرح کیا ہے کہ بائیں جانب یڑھیوں پر چڑھنے والی خاتون (عقب) کی بیگم ہیں اور ان کے عقب میں ان کی بیگم! بیگم کے چہرے کے گرد سرخ روشنی کا ہالہ، ان کی تیزی ہندی اور چالاکی کی علامت ہو سکتا ہے۔ (اب) کے گرد جو زرد رہوتی ہے۔ وہ ان گھریلو پریشانیوں کی دلیل ہے۔ (زور رنگ گھریلو پریشانیوں کی دلیل ہوتا ہے) چہرہ صوفیوں کی تیس جانب سے جاتے جاتے تھے یہ ہیں کہ بیگم اپنے شوہر کو دنیاوی حرص و ہوس اور مادی ترقی کی طرف لے جاتا چاہتی ہیں۔ ازدواجی زندگی میں واقعی میاں کو پست درجہ حاصل ہے۔ سن رسیدہ خاتون (اب) کی والدہ ہیں۔ وہ دل کی صاف نہیں معلوم ہوتیں اور شوہر اور بیوی کے درمیان اختلاف کا سبب یہ ذات شریف ہیں۔ عرقان صوفی ایک تعلیم یافتہ نوجوان ہیں۔ حلقوں تک وادی تکلیک میں سرگرداں رہے۔ آخر جذبہ باطنی سے مجبور ہو کر اس کوچے کی طرف آئے۔ لیکن صحت مند اور اطمینان بخش علامت یہ ہے کہ وہ اپنی واردات روحانی و کیفیات باطنی کا تجربہ سائنس کی روشنی میں کرتے ہیں۔ عرقان صاحب نے رویت اور روحانیت کے بارے میں جو کچھ لکھا ہے۔ وہ ذرا تشریح طلب ہے رویت کہتے ہیں۔ انسان کی باطنی استعداد کو ہر آدمی کے نفس میں متعدد قوتیں اور ممکنات موجود ہیں۔ لیکن عملی زندگی میں کشاکش اور کشاکش

کے سبب یہ قوتیں بروئے کار نہیں آتیں۔ مثال کے طور پر ٹیلی ویزی (اشراق) کی صلاحیت ہے۔ یعنی دو ذہنوں اور دماغوں کے درمیان کسی مادی وسیلے کے بغیر تبادلہ خیالات؛ جب انسان باطنی قوت لطف (الفاظ) سے محروم تھا۔ یعنی رہبان ایجاد نہ ہوئی تھی۔ اس وقت دو انسان بلکہ مختلف انسانی گروہوں کے درمیان اجماع خیال اور ترسیل پیام کا ذریعہ صرف اشراق تھا۔ یعنی اوراک مادائے حواس کی قوت اس کو (E.S.P) کہتے ہیں جب زبان ایجاد ہوگئی تو انسانوں کی عملی زندگی کی ضرورتوں کی تکمیل میں (E.S.P) کی کوئی ضرورت نہ رہی۔

روحیت انہی قوتوں کے استعمال کو کہتے ہیں۔ آدمی جس قدر حواس، نازک و نفس احساسات کا مالک اور ذہین ہوگا۔ اس میں اتنی ہی روحیت کی صلاحیت ہوگی۔ کبھی کبھی یہ صلاحیت کسی شدید جذباتی حادثے یا جسمانی ملامت کے سبب خود بخود ابھر آتی ہے۔ لیکن ایسی مشقیں، رہائشیں اور محاذے موجود ہیں۔ جن پر عمل کر کے انسان اپنی ان مدفون اور غفلت قوتوں کو بروئے کار لاسکتا ہے میں اپنے دوستوں اور عزیزوں کو نصب تعمیر و تنظیم شخصیت (سیکٹر ٹریننگ کھربا (S.C.T) کی جن مشقوں کا مشورہ دیا کرتا ہوں۔ ان سے روحیت کی صلاحیت کو ابھر کر کے میں کافی مدد ملتی ہے۔ فاسق و گاجر آدمی بھی ان مشقوں پر عمل کر کے روحیت کی صلاحیت پیدا کر سکتا ہے۔ روحیت کے لئے نہ شعار نہ ہیچ کی پابندی ضروری ہے، نہ خوش عقیدگی کی! جادو، جٹانزم، مسریم وغیرہ کا تعلق بھی روحیت ہی سے ہے۔ البتہ روحانیت ایک لطف چیز ہے۔ لطف استعداد ہے اور ایک مخصوص نفسی فضیلت ہے۔ روحانیت کی تکمیل کے لئے نہ چلوں کی ضرورت ہے، نہ مرکبوں کی! بلکہ اپنے آپ کو تمام و کمال قادر مطلق کے سپرد کر دینا ہے۔ صدق مقال (ہر حال میں کچ بولنا) اور اکمل حال (صرف حلال کھانا) انسان دوستی، خدمت خلق اور رجوع الی الحق (حق کی طرف رجوع کرنا) روحانیت کی تفصیل و تکمیل کا زینہ ہے۔ عرفان صوفی نے بجا طور پر لکھا ہے کہ شریعت کے بغیر طریقت بھل منکالت ہے۔

☆☆☆

افریقی جادوگر

مراقبہ کوئی خارق العادات (سپر نارل) چیز نہیں۔ دنیا کا کوئی کام ایسا نہیں جسے انجام دینے سے قبل آپ چند لمبے یا چند گھنٹے اس کام کی تہنیتات کے بارے میں مراقبہ نہ کرتے ہوں۔ انسان کے بعض تصورات و اعمال تو خود کار (آٹو ایک) ہوتے ہیں۔ حواس غصہ کے ذریعے ہم جتنے کام کرتے ہیں، جن میں قوت ارادی کا دخل نہیں ہے مثلاً پلاؤ کی خوشبو سونگ کر پلاؤ کی خواہش یا کسی چہرہ کا زیبہ کی جھلک سے جذباتی جہان کا ظہور یا انسان کے اعصابی نظام کے خود کار اعمال و مظاہرے سے تعلق رکھتے ہیں۔ لیکن بعض اعمال کوشش سے چمکنا پڑتے ہیں۔ مراقبہ کا تعلق اس سب سے عمل سے ہے جس طرح ہم سائیکل چلاتے یا ٹائپ کرنا سیکھتے ہیں۔ اسی طرح مراقبہ پر عمل کرتے ہیں۔ مراقبہ ہر قوم، ہر طبقے اور ہر ملک میں مروج ہے۔ یہاں تک کہ بعض افریقی قبیلے بھی مراقبے کے عادی ہیں اور انہیں کو "جادوگر" کہا جاتا ہے۔ مراقبے سے ان نام نہاد جادوگروں میں صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان کا ذکر بعض برطانوی سیاحوں نے مزے لے لے کر کیا ہے۔ ایک برطانوی واقع نگار لکھتا ہے کہ براعظم افریقہ میں پچھلے دو تین برسوں سے برقی رفتار تہذیبی آرمی ہے۔ تاریک براعظم روشنی کی طرف جا رہا ہے۔ اس کے بے دماغ کچے جانے والے باشندے اب ذہانتوں کے خزانے بن رہے ہیں۔ غرض افریقی زمین تبدیل ہو رہی ہے اور افریقی آسمان بدل رہا ہے، مگر اب تک جو چیز نہیں بدلی، بلکہ گزشتہ پانچ سو سال سے ہو رہی اور ویسی ہی چلی آ رہی ہے وہ ایک قدیم روایت ہے جو افریقی ریاست میں کارفرما نظر آتی ہے۔ اس روایت کا تعلق کچھ عجیب

دُغریب چیزوں سے ہے آپ کو افریقی نژاد جادوگروں کے یہاں حیرت انگیز اشیاء نظر آئیں گی۔ چیتے اور اڑدے کی کھالیں، شتر مرغ اور عقاب کے پر، موسیائے گئے رچھ جو گھروں کے کونے میں کھڑے ہوتے ہیں۔ کھردری زمین تو سمجھ لیں۔ کسی جادوگر کا مکان ہے۔ حاضرین دائرے میں بیٹھے اس پر اسرار جادوگر کو خوف و دہشت سے دیکھ رہے ہیں جو دائرے کے اندر رکھی ہوئی ایک مردہ انسان کی کھوپڑی کو 'بولنے چائے' اور جواب دینے پر مجبور کر رہا ہے۔ سواہلی زبان میں اس سر پیشہ ڈاکٹر کو موسما کہتے ہیں۔ اچانک موسما کھوپڑی کے گرد ترپنے لگا۔ ایب گن کہہ کہ اس پر قطع کا دودھ پڑ گیا ہے، پُر جوش لہجے میں چلانے سے اس کی آنکھیں شعلہ دار ہو گئیں دس منٹ تک موسما پختارہ آفر زمین پر ہلکے ہلکے جیسے وجد و حال کی کیفیت ڈاکل ہو گئی ہے۔ جب موسما نے اپنے گرد پیش بیٹھے ہوئے لوگوں سے ان کی بیماری اور پریشانی کے بارے میں پوچھا شروع کیا۔ اس کے بعد اس نے قہیلے میں ہے ایک ایک کر کے مہوت کن اشیاء نکالنی شروع کیں، جہلی میں انسانی اور حیوانی ہڈیاں، خول، ناک کھوپڑیاں، سمندری گھوگھے، انہار جڑی بوٹیاں، نامعلوم درختوں کی جڑیں، گائے کے کالے کی چھٹیں، ہر جملہ بھیڑیوں کے سینک شامل ہیں۔ پھر اس نے ان تمام چیزوں کو زمین پر تاش کے پتوں کی طرح پھینک دیا، اس کے بعد موسما افریقی جادوگر نے بوسیدہ کھوپڑیوں پر کوئی منتر پڑھا۔ تیس منٹ تک یہ سلسلہ جاری رہا۔ جب وہ حاضرین کی طرف متوجہ ہوا اور کہنے لگا کہ جس کسی کو کوئی تکلیف ہو بیان کرے۔ اب دائرے میں بیٹھے ہوئے مژدب لوگوں نے یکے بعد دیگرے اپنی تکالیف بیاں کرنی شروع کیں۔ کسی نے شکایت کی اس کے معدے میں درد ہے۔ کسی نے جمودے مقامات میں لٹوٹ، ماخوذ ہو جانے کا گلہ کیا۔ کسی نے کہا کہ وہ پاؤں میں چنبل کے سبب چلنے پھرنے سے قاصر ہے۔ موسما نے ہر شخص کے لئے دو انہیں تجویز کر دیں موسما لوگوں کے بیانات سن کر کھوپڑی سے مشورہ کرتا تھا۔ یعنی کھوپڑی کو کان کے قریب لاکر بڑبڑاتا تھا اور ظاہر کرتا تھا کہ اس پر اسرار کا سنہرے سے سوال و جواب کر رہا

ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ بعض مریضوں کو اسی وقت شفا نصیب ہو گئی، اور اتفاق اور اطمینان تو سب ہی نے عکس کیا۔ موسما جادوگروں کو براعظم افریقہ کے محاشروں میں امتیازی مقام حاصل ہے۔ ہر شخص ان کی عزت و تکریم کرتا ہے۔ رہوڈیشیا میں ان کی تعداد چار ہزار کے قریب ہے۔ سائبریا میں جو سفید فام اقلیت کی غالب آبادی کا شمار ہے۔ ایک ہزار موسما (جادوگر) موجود ہیں اور ان سے سفید فام لوگ استفادہ کرتے ہیں۔ یہ بھی بڑی عجیب و غریب بات ہے کہ مسز ایوان اسمتھ کی نسل پرست گوری حکومت سیاہ فاموں سے جو رہوڈیشیا کے اصل باشندے ہیں، نفرت کرتی ہے۔ لیکن رنگ و نسل کی یہ تفریق موسماؤں کے بارے میں روا نہیں رکھی جاتی۔ کیوں کہ ان سے یورپی افراد علاج و معالجہ کے سلسلے میں رجوع کرتے ہیں۔ بہر حال افریقی جادوگروں کی یہ قوت شفا کا ذمہ عام سچ سے ہلکا جاتا ہے اور بے اختیار ان کی زبان سے ستم خیز کلمات بھی نکل جاتے ہیں۔

☆☆☆

ایک حیرت ناک پیش گوئی

تاریخی شہادتوں کے بموجب آج سے کم و بیش ایک سو سال قبل سفید فام افراد اس خطہ زمین پر وارد ہوئے تھے۔ اس سرزمین پر وارد ہونے والا پہلا ہم جو اور سیاہ فریڈرک کارنی سیلس تھا۔ فریڈرک کی آمد سے نصف صدی قبل موبہا جادوگروں نے پیش گوئی کر دی تھی کہ ایک گورا "سیاحت کے شوق میں اس سرزمین پر پہنچے گا اور پھر یہیں کا ہو رہے گا۔ پھر وہ دوسرے سفید فام افراد کو یہاں بلائے گا اور انہما کارگروں کی شکستیں قائم کر کے کانوں کو غلام بنائے گا۔ یہ پیش گوئی ڈیڑھ سو سال قبل کی مکی تھی اور حرفِ حریف پوری ہوئی۔ نتیجہ مراثی کی حالت میں انسانی ذہن لازماًئی دماغی مکانی سطح پر کام کرنے لگتا ہے۔ مغرب کی طبیعت کا اور ملک جاتا ہے۔

ش۔ اقبال (مکتوب 11، فروری 1976ء) میں لکھتی ہیں کہ

چند روز سے مجھے مرحوم ابو کی آواز سنائی دیتی ہے۔ ان کی آواز سر کے پیچھے مجھے میں گونجتی ہے۔ ازراہ کرم بتائیں کہ مجھے ان مرحوم کی آواز کیوں سنائی دیتی ہے؟ وہ مجھ سے کیا چاہتے ہیں؟ "یہ" کے متعلق عرض ہے کہ ہر نفسی کمزوری اور اخلاقی عیب کی، الگ الگ محسوس ہوتی ہے۔ مثلاً حرام کاری میں خاص قسم کی بو ہوتی ہے۔ رشوت کی بھی آتی ہے مختصر یہ کہ جس میں جتنی روحانی طاقت ہوتی ہے وہ اسی تناسب سے بوؤں (اور خوشبوؤں) کو محسوس کرتا ہے۔ استاد محترم! گوشت ترک کئے ہوئے 3-4 روز ہو گئے ہیں۔ اب ڈاکٹر نے گوشت کا شوربہ کھانے کا حکم دیا ہے، کیا رائے ہے؟ مرنے والے نور سے پھر گری محسوس ہونے لگی ہے اس گری کا کیا علاج کیا جائے؟ میں سانس کی

کی عادی ہو گئی ہوں۔ اگر مشق ترک کروں تو طبیعت خراب ہو جاتی ہے جسم اور ذہن مشق کا عادی ہو گیا ہے لہذا میں مشق ترک نہیں کر سکتی شفا بخشی کی قوت برقرار ہے۔ البتہ آج کل مریضوں پر زیادہ توجہ نہیں کرتی۔ جس کی خدمت نہ کروں اس کو شکایت ہو جاتی ہے۔

شادی مرجان لکھتی ہیں کہ:

آپ کی ہدایت پر میں نے موسم سرما میں مراقبہ شروع کیا تھا۔ لحاف اوڑھ کر مراقبہ کرتی تھی۔ چانگوں کو بالکل سیدھا رکھتی، تصور نور کبھی تو بالکل نہ ہوتا کبھی ایک بالکی سی جھلک نظر آتی اور قایم ہو جاتی۔ آخر انہماں پر زور ڈال کر تسلسل خیال کو قائم رکھنا پڑتا۔ دن میں جب بھی فرصت ملتی، تصور نور شروع کر دیتی۔ تصور یہ ہوتا ہے کہ نور کا ایک گولہ جسم یعنی پنڈلیوں، گھٹنوں، پیلوں اور قلب سے گزرتا ہوا دماغ تک پہنچ رہا ہے۔ اس کیفیت میں محسوس ہوتا ہے کہ جسم بے وزن ہو گیا ہے۔ ہوا میں تیر رہی ہوں، مگر یہ کیفیت مختصر ہوتی ہے۔ اس طرح کبھی کبھی درد عارض ہو جاتا ہے۔

س (معرفت راج کار گونگی) کا بیان ہے کہ:

مجلسِ نور کی طرح ہر لمحہ کا لفظ بھی آہستہ آہستہ ہوا ہے، مراقبہ کرنے وقت عجیب و غریب کیفیات طاری ہوتی ہیں۔ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہوں اور اتنی عفویت طاری ہوتی ہے کہ اپنے کو فراموش کر دیتا ہوں۔ پہلے مراقبہ میں تصور نور کے ساتھ جسم میں سرد لہر دوڑ جاتی تھی ملاحظہ ہو۔ ش۔ اقبال کو گری محسوس ہوتی ہے۔ البتہ دماغ میں نور کا تصور اتنا واضح نہیں ہوتا۔ جتنا واضح قلب میں ہوتا ہے۔ دل میں تصور نور کے وقت ایسا لطف و سرور محسوس ہوتا ہے کہ بیان سے باہر بعض اوقات کمر میں درد کی لہریں اٹھتی ہیں، اور پشت میں سرسراہٹ ہوتی ہے اور ایسا لگتا ہے کہ کوئی چیز ریڑھ کی ہڈی سے دماغ کی طرف چڑھ رہی ہے۔ ان تمام کیفیات کا محرک مراقبہ ہے میں نے دو دہر کو قاتلے شروع کئے۔ صبح سے شام تک کھانا بند، تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد مسلسل لائق کیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ طبیعت میں عجیب قسم کی شکستگی اور تازگی پیدا ہوئی۔ "خود لذتی کا

روحان کم ہوا اور قوت ارادی میں اضافہ ہوا ہے۔ مستقل بنی کی صلاحیت بدستور کام کر رہی ہے۔ 9، جنوری کی شب میں خواب نظر آیا، دوسرے روز (10 جنوری کو) چند دوستوں کو مدعو کیا تھا۔ اس سے ایک روز قبل بحالت خواب دیکھا کہ میں بھاگتا ہوا کالج کو جا رہا ہوں۔ وہاں پہنچ کر پتہ چلا کہ آج چھٹی ہوگئی، تمام طلبہ چلے گئے ہیں۔ پھر ارمی غائب ہیں آنکھ کھلتے ہی پہلا خیال دماغ میں آیا۔ یہ تھا کہ کل دعوت میں دو دوست شریک نہ ہوں گے۔ چنانچہ ایسا ہی ہوا۔

☆☆☆

مرچو

اے مالک کل میرے والدین

تنویم اور مراقبہ

میں نے مراقبہ کی مختلف کیفیتوں کی طرف اشارہ کرتے ہوئے مراقبہ کے استغراق کو "نحوی حالت" سے تعبیر کیا ہے۔ بے شک بعض اظہارات سے یہ دونوں حالتیں ایک دوسرے سے مشابہ ہیں۔ تاہم دونوں میں ایک بنیادی فرق ہے۔ وہ یہ کہ تنویم کے دوران معمول پر جو کیفیات گزرتی ہیں، وہ بیدار ہونے کے بعد انہیں بھوں جاتا ہے۔ لیکن مراقبہ کے دوران انسانی ذہن جب حالتوں اور کیفیتوں سے گزرتا ہے۔ مراقبہ کرنے والوں کو اس کا دوران مراقبہ اور بعد از مراقبہ مکمل علم رہتا ہے۔ یہ بات پیش نظر رکھنی چاہئے کہ مراقبہ کے مختلف طریقے ہیں۔ لیکن ان سب میں جس دم کا مکمل بنیادی حلیہ رکھنا ہے۔ مراقبہ کے مختلف طریقوں کے سلسلے میں ڈاکٹر ای۔ ایم مہکری 7/4 مارن کالونی کراچی (16) نے بطور خاص ایک خاص طریقہ کی سلاش کی ہے۔ یہ طریقہ مہاتما بدھ سے منسوب ہے اور کہا جاتا ہے کہ خود مہاتما بدھ مراقبہ کے اس طریقے پر عمل پیرا تھے۔ یہ طریقہ کل بھی ہے سادہ بھی اس طریقے میں جس دم (سائس روکنے کی ضرورت نہیں) پانچ منٹ میں اس کے فوائد ظاہر ہو جاتے ہیں اور پہلی کوشش ہی میں کامیابی نصیب ہوتی ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ بستر پر آرام دہ پوزیشن میں لیٹ جائیں، جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر لیں، اور آہستہ آہستہ ناک کے سوراخوں سے سائس کو اندر کھینچیں اور دل ہی دل میں کہیں کہ:

"اب میں سائس اندر کھینچ رہا ہوں" یہ فقرہ دہراتے ہوئے سائس اندر کھینچیں اور جب سائس ناک کے سوراخوں سے باہر نکالیں تو چپکے چپکے یہ فقرہ دہرائیں "اب میں

سائنس باہر نکال رہا ہوں تو صرف یہی مشق ہے اور اس کے نتائج (شرط یہ ہے کہ ذہن کی پوری قوت اس فکر سے مرکوز ہو۔) اطمینان بخش ہوتے ہیں۔ معاملہ صرف پانچ منٹ کا ہے لیکن میں نے دیکھا ہے کہ اکثر لوگ پانچ منٹ کی یہ مشق کرنے سے بھی قاصر رہ جاتے ہیں، اور بعض ایسے ہوتے ہیں کہ ایک آدھ منٹ ان پر استغراق عادی ہو جاتا ہے اور وہ اپنے سائنس کے اذخالی اور اخراج سے پوری طرح باخبر و واقف رہ جاتے ہوئے خاص قسم کی ذہنی چستی اور مستعدی محسوس کرتے ہیں۔ ڈاکٹر جیکری لکھتے ہیں کہ آج تک مراقبہ کا اس سے زیادہ سہل و سادہ طریقہ میری نظر سے نہیں گزرا!

☆☆☆

مرچ

اے مالک کل مینے والے

جس دم

قلب الاقطاب الخواجه شاہ سید محمد زونگی کے مخلوقات فریدہ العاشاق میں لکھا ہے کہ ایک دفعہ ارشاد فرمایا کہ (جس دم، سائنس روکنے) سے روح میں لطافت آجاتی ہے اور لطافت سے روح میں طاقت پیدا ہوتی ہے، کیونکہ جو چیز لطیف ہوتی ہے عظیم اور قوی ہوتی ہے۔ بجلی بہت لطیف ہے، اس لئے قوی ہے۔ بہت آگ، پانی یا صلاب کے جو مقابلہ کاٹیف ہیں۔ روح میں جب لطافت بڑھ جاتی ہے تو اس میں عالم بالا کی باتیں سمجھنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے اس سے حضوری اور توجہ الی اللہ میں مدد ملتی ہے۔ عام طور پر جس دم موسم سرد، ٹپ پانی کے اندر غوطہ لگا کر کیا جاتا ہے۔ خمدیہ بھی کیا جاسکتا ہے۔ لیکن پانی میں بیٹھ کر جس دم کرتے تھے جلد ترقی ہوئی ہے۔ قرآن شریف میں ہے کہ پانی سے ہر چیز زندہ ہے۔ انسان بھی پانی سے غذا حاصل کرتا ہے۔ جس دم 21 مرتبہ ذکر اللہ سے شروع کیا جاتا ہے اور رفتہ رفتہ اس کی مدت میں اضافہ کیا جاتا ہے۔ باقی تمام مجاہدات کی طرح جس دم کو بھی دم لگ کر کرنا چاہئے۔ فرمایا کہ ام مجاہدے کے زمانے میں دریا پر چلے جاتے تھے۔ بس پہلا غوطہ مشکل ہوتا ہے، بعد میں پانی سے نکلنے کو کمی نہیں چاہتا تھا۔ خوب گرمی محسوس ہوتی تھی۔ فرمایا ہمارے مولانا صاحب (حضرت شاہ دارت حسن) عشاء کے بعد تالاب کے اندر چلے جاتے اور پوری رات پانی میں رہ جتے۔ مولانا سے فرماتے کہ جب صبح کی اذان ہو تو ہمیں مطلع کر دیتا۔ اس اثناء میں دو یا تین بار سانس لیجے فرمایا جب روح لطیف ہو جاتی ہے۔ تو صورت مثالی میں (جو جسم اور روح کے درمیان مدغم ہے) قوت آجاتی ہے اور اس سے بہت

سے کام لئے جاسکتے ہیں۔ سوئے وقت اس کو کام پر لگا دیا جاتا ہے اور آدمی سوتا رہتا ہے مگر صورت مثالی اپنے کام پر لگی رہتی ہے اور آدمی سوتا رہتا ہے مگر صورت مثالی میں اہل اللہ سیر کرتے ہیں۔ لیکن کسی سے مصافحہ نہیں کرتے اگر مصافحہ کریں تو چوری کھل جائے۔ ہاں جب روح بہت لطیف و قوی ہو جاتی ہے تو مصافحہ میں کوئی مضائقہ نہیں۔ فرمایا کہ ایک مرتبہ ہمارے مولانا صاحب نے بیان کیا کہ میں حضرت مولانا رشید احمد گنگوہی کے حزار پر گیا۔ دیکھا کہ آپ قبر پر بیٹھے ہیں مجھے دیکھ کر فرمایا۔ آگے آؤ۔ میں آگے بڑھا تو فرمایا کہ:

تم نے سب کمالات حاصل کر لئے ہیں۔ لیکن ایک چیز باقی رہتی ہے اور وہ یہ کہ تمہاری صورت مثالی ابھی تک قوی نہیں ہوئی! یہ فرما کر آپ نے مجھ سے معاف فرمایا اور اس کے بعد پندرہ روز کی محنت کے بعد وہ کی پوری ہو گئی۔ فرمایا کہ اس جسم لطیف سے دل اللہ جہاں چاہتے ہیں۔ پہنچ جاتے ہیں۔ اس کے بعد فرمایا کہ معرفت کے اصولوں میں سب سے اہم اصول یہ ہے کہ ماضی مشاہدہ کرتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے اسما و حسنہ میں سے ہر اسم ہر وقت لفظاً کام کرتا رہتا ہے۔ جسم کی صفات بھی اس سے جدا نہیں ہوتی۔ اللہ تعالیٰ کے اسما سے ایک اسم "الْمُسْتَحْسَنُ" ہے، یعنی زندہ کرنے والا اور دوسرا اسم "الْمُسْمِيتُ" ہے۔ یعنی مردہ کرنے والا! اب چونکہ ہر اسم ہر وقت کام کرتا رہتا ہے اس لئے تمام کائنات (اسم معیت کی بدولت) ہر وقت قائم بھی ہوتی رہتی ہے اور "مُسْتَحْسَنُ" کی بدولت زندہ بھی ہوتی رہتی ہے۔ لیکن سرعت تسلسل کی وجہ سے اس کا احساس نہیں ہوتا۔ جیسے فلم میں ایک آدمی کے مختلف حالات میں ہزاروں فوٹو لئے جاتے ہیں اور جب مشین کے ذریعے میز چلایا جاتا ہے تو وہ آدمی متحرک نظر آتا ہے۔ دراصل اس میں حرکت نہیں ہوتی۔ لیکن سرعت تسلسل کی وجہ سے وہ آدمی متحرک معلوم ہوتا ہے۔ اس طرح کائنات بھی "الْمُسْتَحْسَنُ" اور "الْمُسْمِيتُ" کے ذریعہ نفاذ ہر لمحہ زندہ ہوتی ہے اور ہر لمحہ فنا ہوتی ہے، لیکن چونکہ یہ عمل نہایت تیزی سے ہوتا ہے اس لئے محسوس نہیں ہوتا اور یہ فنا کہاں

ہوتی ہے ذات مطلق میں گم ہو جاتی ہے۔ اب چونکہ مارلین کو اس کا علم ہوتا ہے۔ اس لئے وہ اس کی بدولت ایک لمحہ میں ہزاروں میل طے کر لیتے ہیں اور یہ بھی ہوتا ہے کہ بیک وقت کئی جگہوں پر موجود ہو سکتے ہیں۔ جیسے میر سید علی ہمدانی کشمیریؒ نے بیک وقت چالیس آدمیوں کے گھر جا کر کھانا تناول فرمایا اور ہر جگہ بیٹھ کر ایک مختلف غزل لکھی۔ گویا کائنات کا وجود عدم بقا و اسما و صفات المستحسنة و المسمیة کا مظہر ہے۔

مراقبہ کرنے والے کا ذہن ارتکاز توجہ کے دوران کتنی عجیب کیفیت سے دوچار ہوتا ہے۔ اس کا اندازہ آپ کو مختلف مشق کرنے والوں کے بیان سے ہو چکا ہے۔

فیروز احمد (ناظم آباد، کراچی) بھی انہی کیفیات سے دوچار ہوئے۔ لکھتے ہیں کہ: مشق محض نور پر عامل ہونے کے بعد میں نے تہیہ کیا کہ مجھے روزانہ آدھ گھنٹے مراقبہ کرنا چاہئے۔ قصور یہ ہوتا کہ قلب میں نور کا سورج موجزن ہے اور میں سیلاب نور میں غرق ہوں۔ اگرچہ قصد آدھے گھنٹے کا تھا لیکن کبھی یہ وقت 20 منٹ سے نہ بڑھ سکا۔ اس کا اثر یہ ہوا کہ ذہن بالکل خالی خالی سا رہنے لگا۔ ہدف میں مستحکم رہنے لگا۔ ایسا لگا کہ "عالم غیبی" حقائق "نام کی کوئی شے ہی نہیں۔ کوئی شخص اگر کسی نام میں ٹکرا کر تا تو سخت کوفت ہوتی، محض یہ کہ دماغ نے سوچنا چھوڑ دیا، اور زبان لہجے سے نا آشنا ہو گئی۔ دوران مراقبہ ابتدائی پندرہ روز تک اس کے علاوہ کوئی کیفیت محسوس نہیں ہوئی۔ کوئی تصور قائم نہیں ہوا۔ تقریباً نصف ماہ اکتوبر سے جب جس دم کر کے مراقبہ کے لئے بیٹھتا تو آہستہ آہستہ فطرت طاری ہونے لگی۔ صورت یہ تھی کہ مراقبے سے دو تین گھنٹے قبل طبیعت بے چین اور بے قرار ہونے لگی جیسے کسی چیز کی کمی ہے۔ جوں جوں مراقبے کا وقت قریب آتا ہے، بے چینی میں اضافہ ہونے لگا ہے۔ سانس کی مشق کے بعد مراقبہ کرنے لگا تو سر یوں جھل جاتا۔ آہستہ آہستہ فطرت شروع ہو جاتی اور ذہن بالکل سادہ اور سپاٹ ہو جاتا، تمام خیالات و جذبات سے! لیکن یہ فطرت بہت گہری نہیں ہوتی تھی بلکہ خود بخود ذہن پر پردہ پڑ جاتا، اور اس پردے پر بیگنی رنگ کا نور چل جاتا۔ نور

کے اس نقطے پر خیال مرکوز کر لیتا تو وہ نقطہ نور غائب ہو جاتا پھر بار بار نور کے نقطے ابھرتے اور ڈوب جاتے۔ مگر میرا مرکز خیال وہی سیلاب نور رہتا ہے، تاکہ میں اس قلم نور میں اپنی شبیہ دیکھ سکوں۔ اس لئے میں اپنی توجہ کو روشنی کے نقطوں کی طرف مرکوز نہیں کرتا تھا بلکہ ذہن کو خالی رکھنے کو کوشش کرتا تھا کہ

ہر تمنا دل سے رخصت ہوگی

اب تو آہا، اب تو غلوت ہوگی

نتیجہ یہ ہوا کہ کچھ دن کی پریکٹس کے بعد پردہ نور کے درمیان بیگنی رنگ کا نقطہ نمودار ہوا۔ وہ نقطہ پورے سے اسکرین پر پھیل جاتا تھا۔ اس طرح پردہ اور زیادہ چمکدار ہو جاتا۔ یہی عمل کئی بار ہونے کے بعد ایک نہایت صاف و شفاف اسکرین (پردہ بیس) نمودار ہوا اور مذکورہ بالا پردہ سے پر طرح طرح کے عکس نظر آنے شروع ہو گئے۔ رئیس صاحب اپردہ سے پر ایسی ایسی چیزیں نظر آتی ہیں کہ بعالم شعور ان کا تصور بھی ممکن نہیں۔ ایسے ایسے شہر جو اگر واقعی کہہ، فاض پر نمودار ہو جائیں تو جنت کا گمان ہونے لگے۔ توجہ یہ ہے کہ اسے خواہ صورت شہر خالی تھے۔ ان میں کوئی دی زور نہ نظر آتا تھا۔ اس کے علاوہ پردہ تصور پر ریگستان، مختلف رنگ کے پہاڑ، حیرت انگیز چمن زار اور چمن زاروں میں ہوشربا پھول اچھل کام بنے نہیں کرتی۔ ذہن سوچ بھی نہیں سکتا کہ اس دنیائے آب و گل میں ایسی کائنات حسن و قبح پر بھی پائی جاسکتی ہے۔ سانس کی مٹن کے بعد جب مراقبہ شروع کرتا ہوں تو جذب کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ جیسے رنگ رنگ میں بجلی دوڑ رہی ہے۔ سارے بدن میں سنسناسٹ پھیل جاتی نور کانوں میں ایسی آواز آتی ہے جسے نہ سمجھنے کی آواز کہہ سکتے ہیں، نہ سننے کی آواز! کان بند کرتا ہوں تو آواز اور شدید ہو جاتی ہے۔ بہر حال میں نے مراقبہ جاری رکھا اور کیفیت جذب میں اضافہ ہوتا رہا۔ آخر یہ اندیشہ ہونے لگا کہ ”میں کہیں غائب نہ ہو جاؤں“ جب بالکل مدہوش ہونے لگا تو آنکھیں کھول دیتا، اور ہوش میں آنے کی کوشش کرتا۔ مکتوب نگار (فیروز احمد) نے ”بالکل غائب

ہو جانے“ کا اندیشہ ظاہر کیا ہے۔ یہ خوف اکثر مراقبے کے دوران اور درمیان ذہن پر قابض آنے لگتا ہے۔ یہ اندیشہ انسانی وجود کے لاپتہ امکانات کی طرف واضح اشارہ کرتا ہے۔

عشرت قفر ہے دیبا میں ہو جانا

انسانی وجود ایک قفر کی حیثیت رکھتا ہے۔ جیسے ہمیشہ وصال قلم کی قوت ہے

میں رکھتی ہے۔

دل ہر قفر ہے ساز الہام

ہم اس کے چہ ہمارا پوچھنا کیا

حقیقت واقعہ یہ ہے کہ ہم مراقبہ ہی میں اس پکراں وجود کا احساس کر سکتے ہیں

جس کی سچ پر ہم ایک جیلے کی حیثیت رکھتے ہیں۔

نہانے کب سے مراد دل وجود قفر ما

حرک دہا ہے کسی بڑے کماں کے لئے

مراقبہ اور جس لازم و ضرور ہیں۔ جس دم (یعنی میں بیٹے میں سانس روک کر

ہے حل و حرکت ہوتا ہے) کے سسٹے میں تذکرہ فوجی کے صفحہ گل حزن (جل میں بارود

کے مشہور شاعر شیخ السلیل میرٹھی نے اس تذکرے کی ترتیب میں نمایاں حصہ لیا ہے۔)

☆☆☆

جز تازی کہانی

لکھتے ہیں کہ:

ایک روز ارشاد ہوا کہ زمانہ مظلومی میں ہم کو ایک شہنشاہی نے جز تازی کہانی کی تعلیم کی۔ اس شغل میں حواس ظاہری مفقود ہو جاتے ہیں اور روح دماغ میں آ جاتی ہے۔ جس خیال میں انسان بیٹھتا ہے۔ اس میں رہتا ہے جب ہم کو (جز تازی کہانی کی مشق ہوگی تو اک دن خیال آیا کہ دیکھیں تو دوسرے پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے یا نہیں۔ ہم نے اپنے بھائی کو جو والدہ صاحبہ کلاں سے تھا کہانی چڑھائی (جس دم کی تعلیم دی) وہ بالکل بے ہوش ہو کر شل مردہ ہو گیا۔ کہانی اتنا ہم سے نہ آتا تھا۔ حیرانی دامن گیر ہوئی کہ اب کیا علاج کریں والدہ صاحبہ کلاں کو خبر ہوئی مضطرب ہو کر تشریف لائیں اور فرمایا کہ ایک تو گیا ہے دوسرا بھی چلا لوگ گمان کریں گے کہ اسے بھائی نے مار ڈالا ہے۔ ایک پیدہ دہی لڑکر اس کے سامنے گرادیا، جو آن کر پوچھتا تھا۔ اس سے فرمائیں کہ نہیں معلوم کیا ہوا ہے۔ دہی کہہ کر تے کی ہے۔ میں گھبرا کر اس شہنشاہی فقیر کے پاس گیا اور سارا حال بیان کیا۔ انہوں نے بہت لعنت ملاصت کی اور کہا کہ کیا تم کو اس واسطے یہ عمل سکھایا تھا کہ لوگوں کا تشا دیکھو ہم نے تو اس لئے سکھایا تھا کہ تم یاد الہی میں مشغول رہو۔ خبردار پھر ایسی حرکت نہ کرنا۔ یہ کہہ کر ہمارے گھر آئے۔ بھائی کے سر پر ہتھکڑیاں ڈھائی گئیں۔ جب تیسری صفحہ کی نوبت پہنچی تو اٹھ بیٹھے۔ پھر ہم نے بھائی سے بے ہوشی کی کیفیت پوچھی۔ کہا میں تو زہرہ تھا اور تم سب کو پکار پکار کر کہتا تھا کہ میں زہرہ ہوں۔ تم گھبراؤ مت میں کنویں میں پڑا ہوں مجھ کو نکال لو۔ لیکن تم سنتے نہ تھے اور مجھے کسی طرح

کی تکلیف بھی نہ تھی۔ اس دن سے ہم نے قوبہ کرنی پھر ایسا کام نہ کریں گے۔ مراقبہ میں حواس ظاہری کس طرح معطل ہو جاتے ہیں۔ اس کا اعجاز بھی حضرت غوث علی شاہ کے بیان سے ہو سکتا ہے، فرماتے ہیں کہ:

ایک روز ارشاد ہوا کہ ہم باہری سے ہر دوڑ کو چلے کہ گنگا کا اشان اور برہم گاتری کا پاٹ کریں اس لئے کہ ہمارے رضائی باپ پنڈت رام یعنی جی نے وطن سے چلتے وقت ”برہم گاتری“ تعلیم فرما کر کہہ دیا تھا کہ ہر دوڑے کنارے اس کا باپ کر لیا۔ جن تکھل میں پہنچے تو وہاں دو ہم انس یعنی مہدوب دیکھے کسی بے رحم ظالم نے ان کی رالوں پر دیکھتے ہوئے کونٹے رکھ دیئے تھے۔ ایک کی تو ران جل گئی تھی، دوسرے کو کہہ کر اثر نہ تھا۔ ہم نے جھٹ پٹ انگارے الگ کئے اور ان کو ڈولی میں سوار کر کے جھالا پور کے قہانے میں لائے۔ قہانے دار سے ہماری ملاقات تھی۔ اس نے جے ہوئے جے کی مرہم پٹی کر دی۔ یہاں پر حضرت قبلہ نے فرمایا کہ ان میں سے اعلیٰ درجے پر کون تھا؟ حاضرین میں سے ایک نے جواب دیا کہ جس کی ران نہیں جلی تھی آپ نے فرمایا کہ قادر تھا۔ لیکن دوسرے کا استغراق اعلیٰ درجہ کا تھا کہ تن ہون کا ہوش نہ رہا تھا۔ اگر اس کے استغراق کامل کو بزرگان اسلام سے نسبت دیں تو لوگ برا نہیں گے۔ کہ الحق مہ (حق ہمیشہ کڑوا ہوتا ہے) مگر انصاف یہ ہے کہ ایب استغراق کروڑوں میں سے کسی ایک کو ہوتا ہے، ورنہ ہر ایک سزاوار اس مقام کا نہیں۔

امراء محبت راہر دل نہ بخود قفل

دور نیست فہر دریا، در نیست فہر کاٹے

ترجمہ: ہر دل امراء محبت کے قافل نہیں ہوتا، ہر دریا میں موتی اور ہر کان سے سونا کب لگتا ہے مگر واہ رے کیسوی نہ ہم خدمت کرنے والوں سے خوش اور نہ نگاہ رکھنے والے سے ناراض ہیں، جس حالت میں تھے اسی میں رہے ایک روز اشارہ ہوا کہ ایک بزرگ نے ہم کو بتلایا کہ 11 سو مرتبہ یاقی یا نجوم پڑھ کر مراقبہ ہوا کرو۔ لیکن یہ بات

کسی کے رویہ بیان نہ کرتا ہم نے پڑھنا شروع کیا۔ جب مراقبہ ہوئے تو دیکھا کہ ایک جسم مٹاں ہمارے جسم سے جدا ہو کر ہمارے سامنے آکھڑا ہوا یہ ماجرا دیکھ کر ہم کو حیرت ہوئی اتفاقاً ایک روز حضرت حبیب اللہ شاہ نے دریافت فرمایا کہ تم کچھ پڑھتے ہو۔ سب حال بیان کر دیا اس روز سے وہ بات جاتی رہی حضرت غوث علی شاہ قندھاری تمام حیات مقدمات روحانیت کی تلاش میں مگری ان کے احوال کا اعجاز ہم لوگ نہیں کر سکتے ہمارا تعلق تو عامیوں سے ہے عام لوگ اس کو پے میں کن حالتوں سے دوچار ہوتے ہیں؟ یہ بھی تحقیق و تلاش کی ایک سمت ہے مشرت نسرین کا بیان سنئے۔

میں ایک بزرگ کی ہدایت پر جمعرات 19 مئی 1977ء کو بابا عبداللہ شاہ قازی رحمۃ اللہ علیہ کے حزار پر حاضر ہوئی۔ وضو کر کے حضرت کے حزار کے پائیں پہنچی اور گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر گیارہ سو مرتبہ پادوس کا ورد کیا۔ اس کے بعد مراقبہ ہوئی چند لمحہ بعد ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہوئی دیکھا کہ سرخی نائل گلاب کے پھولوں کا چمن بزار ہے۔ اور چمپ گلشن پر بہار ہے میں اس نگارہ میں ٹو ہوئی، پھر مدھنی سی شکل نظر آئی اللہ ایک ہاتھ تریاں ہوا۔ جو عام انسانی ہاتھ تھے مگر نہ تو ہڈیاں چھڑا چکا تھا دیکھا کہ یہ ہاتھ میرے سر کی طرف بڑھ رہا ہے۔ تین چار منٹ تک یہ معرق قائم رہا اور مجھ پر اس منظر سے رقت اور سوز و گداز کی کیفیت غالب آگئی، پھر مراقبہ کی حالت رفع ہوئی۔ یہ تو ہوا مسئلے کا ایک پہلو، مسئلے کا دوسرا پہلو یہ ہے کہ میرے شوہر میرے مراد تھے اور وہ حزار مبارک کے پاس کسی گوشے میں بیٹھے میری طرف متوجہ تھے۔ پھر حال مراقبہ ختم کرنے کے بعد ہم دونوں گھر آئے۔ تب مجھ سے شوہر نے پوچھا کہ تم کہاں چلی گئی تھیں۔ میں نے جنہیں دس منٹ تلاش کیا۔ نظر نہ آئیں میں نے کہا کہ کہیں نہیں میں تو وہیں "ودجہ تھی۔ مشرت نسرین کو حیرت ہے کہ یہ کیا معاملہ تھا کہ میں موجود ہوں مگر غائب۔

☆☆☆

طریقہ نقشبندی

اگرچہ ان اشغال سے روحانیت و عرفانیت کو کوئی تعلق نہیں۔ یہ محض خود شناسی ہے۔ جو خدا شناسی سے مختلف چیز ہے۔ تاہم رفتہ رفتہ ان اشغال اور مشاغل سے انسان خود کو پہچانے لگتا ہے اور رفتہ رفتہ یہ خود شناسی خدا شناسی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ تاہم وہ مرط اور ہے اور وہ منزل لائق ہے طریقہ نقشبندی ہے (تذکرہ غوثیہ کے بموجب) ان اشغال کی تفریح اس طرح کی گئی ہے کہ:

مرید کو شیخ اپنے سامنے بٹھ کر اول قلب کی طرف متوجہ کرتا ہے اور کہتا ہے کہ قلب میں ام ذات (اللہ) کا تصور کر اور اپنے قلب سے مرید کے قلب میں گری پہنچاتا ہے لیکن یہ تصور پائیدار نہیں ہوتا۔ تب تک مرید شیخ کے سامنے ہے اور ذکر کی مثال قرار سے لگتا ہے کہ پانی حوض سے آیا تو چلا۔ جب لیفہ قلب کہ پائیں طرف چنے میں (ذیر پستان چپ ہے) مرید آگاہ ہو جاتا ہے تب لیفہ روح کی طرف توجہ کرتے ہیں جو داخلی طرف ہے (ذیر پستان راست) جب لیفہ روح بھی جاری ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد لیفہ سر کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ جو قلب درود میں حائل ہے اس کے بعد لیفہ قس کی طرف جو زیر ناف ہے پھر لیفہ غلی جو پیشانی میں ہے۔ پھر لیفہ اعضاء پر جس کا مقام دماغ میں ہے۔ فرض جب یہ لائفہ ستہ (چھ لیفے) جاری ہو جاتے ہیں تو "سلطان الاذکار" کی تعلیم دیتے ہیں۔ اس وقت ام ذات "اللہ اللہ" ہر بن مو اور گوشت پوست سے نکلنے لگتا ہے اور اکثر الزوار و تجلیات کا غلبہ طالب کے دل پر لگے اور وہ ہوتا ہے۔ اگر طالب کا ظرف عالی اور حوصلہ فراخ ہے تو ان سب کو نوش (مضم)

کر کے لٹی کے تحت لاتا ہے اور قدم آگے بڑھاتا ہے۔ اگر کوتاہ نظر اور بے استعداد ہے تو چوڑی بھول کر کیفیت و اذکار کی دولت کو بیٹھتا ہے۔ البتہ اگر مرید سلطان الاذکار سے ایسے طور پر لگا اور اس کی کیفیت حاصل کر چکا تو لطائف مت کے جاری ہونے سے جذب و حال کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور مرید بے اختیار و برجستہ نکار اٹھتا ہے کہ:

اے دل شریک طاقتہ و ہمد و حال ہو

یارے! یہ صیغہ ہے تو بعد کمال ہو

وہم کی حیثیت یہ ہے کہ جب باطن کا تصفیہ و تزکیہ (صفائی اور پاکیزگی) ہو جاتا ہے تو پھر و مرشد کی روح کو اپنے ہمراہ لے کر عرض و کبریٰ کی جانب پرواز کرتا ہے۔ وہاں طرح طرح کے انوار و اسرار مرید کے دل پر ظہور کرتے ہیں اور اسے مدد و ہدایت دیتے ہیں۔ جب کہیں سوائے انوار کے کچھ نظر نہیں آتا تو مرید حیران سرگرداں (میرزا) رہتا ہے۔ واپسی کا قصد کرتا۔ تب پھر و مرشد توجہ افاقہ (ایسی توجہ جس سے اتفاق ہو جائے) دیتا ہے۔ جس سے مرید کے احوال و بحال ہلکتے ہیں۔ ایک مراقبہ یہ ہے کہ مرید سے فرماتے ہیں کہ خدا تعالیٰ کو ہر حالت میں خبیروں و غیبیوں (سب سے) خبر حاصل کی خبر ہے۔ سب کچھ دیکھ رہا ہے (ہے) کچھ تاکہ ظاہر و باطن میں کوئی نازیبا حرکت سر نہ ہو۔ دوسرا مراقبہ یہ ہے کہ خدا کو قرب و نزدیک سمجھو کہ کھوا قرب اللہ (ہم خدا کے قریب تر ہیں) کے معنی ظاہر ہو جائیں۔ ایک مراقبہ یہ ہے کہ اپنے کو بحر اور سمندر تصور کرو، یعنی سب کچھ دانے بائیں اوپر کے دریا ہی دریا ہے۔ اور میں اس دریا میں فرق ہوں اسے مراقبہ بحری کہتے ہیں۔ ایک مراقبہ یہ ہے کہ اپنے آپ کو لائق و دوق یا ہان میں تصور کرو۔ تاکہ قناعت (قنا ہو جانے کی کیفیت) کا اذکار اور آں حضرت ﷺ سے نسبت حاصل ہو، فرض اس قسم کے مراقبے غالب سے کراتے ہیں مراقبے کے معنی یہ ہے کہ فاسد خیالات اور باطل اندیشوں کے اثرات و جسم پر ضرر و محسوس ہوں گے۔

ن۔ اقبال (مدہڑی) کہ مراقبہ نور کرتی ہیں اور شفاف اور حساس حقیق کی

نالک ہیں۔ اپنے خط مورخہ 20 فروری 1976ء میں لکھتی ہیں کہ مراقبہ میں تصور یہ ہے کہ فعلہ نور (شعاع نور) بائیں پاؤں کے انگوٹھے میں داخل ہو کر پاؤں، ہڈیوں اور بائیں حصہ جسم سے گزر کر بائیں قلب میں داخل ہوتا ہے۔ پھر قالب سے دماغ کی طرف چڑھتا ہے۔ کچھ عرصہ دماغ میں قائم رہتا ہے، پھر دماغ سے جسم سے گزرتا ہوا اپنے پاؤں کے انگوٹھے سے خارج ہو جاتا ہے۔ اس مراقبہ کی گہرائی بے یمن کے دیتی ہے۔ مراقبہ کرتے ہوئے دیکھا لگتا ہے کہ ان دیکھی آگ میں جسم جگمگ رہا ہے۔ آخر اس گہرائی کا مذاک، کس طرح کیا جائے۔ مراقبہ کی غنودگی میں محسوس ہوتا ہے کہ کوئی شے میرے سر سے نکل کر جا رہی ہے۔ کھٹ کھٹ کی آواز آتی ہے پھر دماغ میں کئی قلعے روشن ہو جاتے ہیں۔ یہاں وقت یہ روشنی اس قدر رحیم ہوتی ہے کہ اپنے تمام جسم چمکا دینا محسوس ہوتا ہے۔ یہ روشنی چند لمحے قائم رہ کر غائب ہو جاتی ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے، ازراہ کرم تحریر فرمائیں۔ کبھی کبھی مرحوم ابو کی آواز ہو، ہوشیاری دیتی ہے۔ یہ آواز سر کے پچھلے حصہ میں گونجتی ہے۔ بالکل واضح طور پر معلوم ہوتا ہے کہ والد مرحوم حضرات نام لے کر مجھے لکھ رہے ہیں۔ آخر مجھے والد مرحوم کی آواز کیوں سنائی دیتی ہے۔ مرحوم تو ظاہر ممتی تھے، کیونکہ انکی جنت کی بشارت میں حیات ہی میں مل گئی تھی۔ جاگتی میں ذرا بھی تکلیف نہ ہوئی، بس بھول کی غرض ہو کی طرح اڑ گئے۔

صفت ہوئے گل اس بارغ سے ہانا موس

کہ چناؤ بھی ترا بارہ ہو باروں پر

مجھے یقین ہے کہ عالم مثال (برزخ) میں انکی اعلیٰ مقام ملا ہوگا۔

استاد محترم! آپ کے لئے ایک اہم اطلاع! آج کل میں چھڑ ہو گئی ہوں۔ یہ خطاب میرے بڑے بھائی نے مجھے دیا ہے۔ ان کا کہنا یہ ہے کہ نقیب لگا کر اللہ مہار کا نور چھڑی کرتی ہوں۔ ان کی سمجھ میں نہیں آتا کہ یہ انوار کی بارش مجھ پر کہاں سے ہوتی ہے۔ استاد معظم! بھلا میں خدا کا نور چھڑی کر سکتی ہوں؟ ویسے ایک دن مجھ پر تجربہ ہوا۔

میں لپٹی ہوئی تھی اور بھائی صاحب بیٹھے کوئی کتاب پڑھ رہے تھے۔ اچانک بھائی کی ریڑھ کی ہڈی سے ایک شعاع نور نکلی اور میرے قلب میں داخل ہو گئی۔ جب بھائی صاحب سے اس کا تذکرہ کیا تو کہنے لگے کہ تو میری بھی چوری کرتی ہے! ارم (مکتوب 13، مارچ 1975ء) مراقبہ کے طالب علم ہیں۔ ان کا بیان ہے کہ

رات کو سوتے وقت مراقبہ کرتا ہوں۔ پہلے پہلے تصور نور قائم ہو جاتا تھا۔ لیکن اب جب بھی دماغ میں شعلہ نور کا تصور کرتا ہوں تو روشنی کے بدلے مختلف مناظر مثلاً عمارات، پہاڑ اور مختلف قسم کی تصاویر نظر آتی ہیں۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ مناظر کا تصور دماغ میں قائم رکھوں یا شعلہ نور کا؟

ارشاد احمد بیگ چٹائی لکھتے ہیں کہ:

سائنس کی مشق اور مراقبہ نور کسی قدر باقاعدگی سے کر رہا ہوں۔ کبھی فعلیہ اور کبھی تصور قائم ہو کر توجہ پوری طرح اس پر مرکوز ہو جاتی ہے اور کبھی سرے سے شعلہ نور کا تصور ہی قائم نہیں ہوتا۔ بہر حال ان مشقوں سے تحریری کام کے لئے ضروری توانائی حاصل ہو رہی ہے۔ ایک دو مراقبہ نور کے دوران میں بعض شکلیں واضح ہوئیں، ان میں ایک ہر دو کی شبیہ بھی تھی۔ سرائیکی زبان کے مشہور شاعر خواجہ فرید کی شبیہ مہارک کی شبیہ سے ملتی جلتی ایک مرتبہ مراقبہ میں ایک طویل سیاہ جسم ٹٹا کے سامنے آیا۔ وہ اتنا دراز قامت تھا کہ اس کا چہرہ نظر نہ آ سکا، بعد میں غور کیا تو خیال ہوا کہ یہ ابن معنی کے ناول کا ایک کردار تھا یہ ناول میں نے ایک روز قلم پڑھا تھا۔

میں نے عرض کیا تھا کہ مراقبہ کے دوران جو شکلیں اور مناظر سامنے آتے ہیں انہیں جوتے ہیں۔ وہ خود ہمارا ذاتی مواد ہوتا ہے، ہر لمحہ ہر لمحہ کے لاکھوں حصہ میں آگے، ناک اور جسم کے دوسرے اعضاء (حواس) کی وسعت سے بیرونی دنیا کی ایک شکل ایک عکس اور ایک چھاپ انسانی نفس پر کندہ اور مرتسم ہو جاتی ہے۔ ان نقوش، "حواس ظاہری کے حاصلات" کہتے ہیں، یعنی وہ مواد جو حواس ظاہری کے ادراک سے

حاصل ہوا ہے اس مواد جو متخلہ (خیال) اور وقت واپس اپنا عمل کرتی ہے اور خواب بیداری میں طرح طرح کے مشاہدات ہوتے ہیں۔ ارشاد احمد چٹائی نے ابن معنی کا ناول پڑھا۔ اس کے کسی کردار کا نقش ذہن پر چمک گیا اور مراقبہ کی فنونگی میں وہ حیرت انگیز کردار ایک طویل القامت سیاہ جسم کی صورت میں نظر آیا۔ خواجہ فرید کی شبیہ کے ضد وخال بھی ان کے ذہن میں محفوظ تھے۔ ان کی جھلک بھی نظر آتی۔

سید بشیر احمد ہاشمی کو مراقبہ میں کسی طلسمی زبان کے حروف اور الفاظ نظر آتے ہیں۔ کیا غیب؟

جب میں چھ ماہ قلم یہ مشقیں دوبارہ شروع کیں تو مجب کرشمہ رونما ہوا۔ استغراق کی کیفیت میں دیکھا کہ فہم میں عجیب و غریب پراسرار زبان کے حروف و الفاظ آ رہے ہیں۔ یہ حروف کبھی دس لٹ کے واسطے پڑ نظر آتے ہیں، کبھی پانچ لٹ کے واسطے پڑا کبھی دو لٹ دور ہوتے ہیں اور کبھی صرف چند انچ رہ جاتے ہیں۔ جب یہ حروف فضا میں حیرتے ہوئے قریب آتے ہیں، تو بہت ہاریک ہو جاتے ہیں، اور جب وہ دور چلے جاتے ہیں تو بالکل واضح اور نمایاں دکھائی دیتے ہیں۔ کبھی دائیں سے بائیں طرف جاتے ہیں، کبھی بائیں سے دائیں طرف۔ شروع شروع میں ان حروف کو کوئی اہمیت نہ دی اور دو ماہ تک اس اجنبی مگر طلسمی تحریر میں کوئی دلچسپی نہیں لی۔ لیکن جب ہر روز باقاعدگی کے ساتھ یہ حروف نظر آنے لگے، تو دلچسپی اور تجسس میں اضافہ ہوا اور یہ جاننے کی کوشش کی ان حروف کی اصلیت کیا ہے اور یہ کیا پیغام دیتے ہیں؟ سوچا کہ کہیں یہ سب کچھ قریب نظر تو نہیں۔ دیتے ہیں دھوکہ یہ ہادی کرکھلا یا کوئی نفسیاتی وجہ ہو گی؟ یا ان مشقوں کی وجہ سے دماغ میں جو کیمیائی تبدیلیاں ہو رہی ہیں یہ سب ان کے اثرات ہیں۔ اس قسم کے بہت سے سوالات ذہن میں پیدا ہوئے اور میں بذات خود ان کا تجربہ کرتا رہا۔ آخر تجزیہ سے اس نتیجہ پر پہنچا کہ یہ قریب نظر (التباس حواس) یعنی ہیں کو اکب کچھ نظر آتے ہیں کچھ) تو نہیں۔ اب رہا نفسیاتی معاملہ تو اس کا فیصلہ آپ کریں گے

لیکن میرے خیال میں یہ کوئی نفسیاتی مرض نہیں ہے۔ تیسرا گوشہ یہ ہے کہ اس نظام کی تخلیق ان کیمیائی تبدیلیوں نے کی ہوگی۔ جو مشقوں کے سبب دماغ میں رونما ہوتی ہیں چونکہ ایسا ہی ہے۔ یقیناً مراقبہ نور سے دماغ کے کیمیائی نظام میں کچھ ایسی تبدیلی واقع ہوئی ہے۔ واقع اور سی ہے کہ یہ حروف و الفاظ نظر آتے ہیں۔ یہ باقاعدہ ایک ہی وقت پر نظر آتے ہیں۔ صبح جاگتا ہوں تو فضا میں یہ اجنبی تحریر نمودار ہو جاتی ہے، کبھی بیدار ہونے کے آدمی گھٹنے، کبھی ایک گھٹنے، کبھی دو گھٹنے بعد، یوں گھٹنے کہ دوپہر کو دو بجے سے پہلے اس تحریر سے سابقہ پڑتا ہے۔ اس کے بعد نظر نہیں آتے۔ اس تحریر کی رونمائی میں میری ذاتی کوشش کا کوئی دخل نہیں ہوتا۔ اگر میں ان حروف کو دیکھنا پسند نہ کروں۔ تب بھی نظر آئیں گے، مگر اس معاملہ میں میرے رد و قبول اور پسند و ناپسند کا کوئی دخل نہیں ہوتا۔ اگر میں ان حروف کو دیکھنا پسند نہ کروں تب بھی نظر آئیں گے تو پھر اس معاملے میں میرے آگہیوں بند کرنے سے کیا نتیجہ نکلا۔ مجھ سے ایک لفظی سرزد ہوگئی۔ ہوا یوں کہ جیسے ہی میں علی الصبح بیدار ہوں، تو انہیں پراسرار حرف میں سے ایک حرف نظروں کے سامنے آکر پہنچنے لگا۔ اسے دیکھ کر سوال پیدا ہوا کہ یہ حرف کیوں نظر آتا ہے؟ اس پر قسم آگیا اور میں نے دیکھ کر بڑی عقارت سے اس پر غصہ کیا کہ آخر تم مجھے کیوں نظر آتے ہو؟ کیا بتاؤں کیا قیامت نازل ہوگئی۔ فوراً مجھ پر طلسمی حروف کے ایک لشکر نے یلغار کر دی۔ حرفوں کے پرے کے پرے آتے اور میرے سامنے غائب ہو جاتے، یہ سلسلہ وقتے وقتے سے دوپہر تک جاری رہا اور دوپہر کو بند ہو گیا۔ اسی رات مجھے بخار نے آگھیرا ایک ہفتہ تک مسلسل ایک سو پانچ ڈگری کا بخار رہا۔ پھر اتر گیا مجھ میں نہیں آتا کہ یہ کیا معاملہ ہے؟ کیا اسرار ہے۔ یہ کیسے حروف ہیں، یہ کون سی زبان ہے۔ یہ کیا پیام ہے۔ التحمیر کے دوران پہلے پہلے دھندلے دھندلے مناظر نظر آتے تھے۔ لیکن اب وہ پوری طرح روشن اور چمک دار ہو گئے ہیں۔ ایک بات اور دیکھی کہ شروع کے نصف گھنٹے تک تو بالکل صاف واضح اور درخشاں مناظر پیش نظر رہتے ہیں اور پھر جمہا کے آتے رہتے ہیں پھر دو

سرخ چمک دار آنکھیں نظر آتی ہیں اور کبھی کبھی ایک انسانی مجسمہ سامنے کھڑا نظر آتا ہے، پھر مجھ پر ڈوب جانے کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ آگے کی حالت میں تمام مناظر نیم روشن نظر آتے ہیں، کبھی کبھی تو اب گلتا ہے تاہم نظر ایک طویل دور درختاں سڑک ہے اور اس سڑک پر نور علی نور چھایا ہوا ہے۔ (سید بشیر احمد ہاشمی، اورنگی ٹاؤن، کراچی)

ہاشمی صاحب نے جس "طلسمی زبان اور پراسرار تحریر" کا ذکر اپنی نثر میں کیا ہے۔ راقم الحروف نے قلم میں اس کرشمے کو بیان کیا ہے۔

کھل رہی ہے غم جہاں کی کتاب پڑھ رہا ہوں خود اپنی زیست کا باب
ایک ایسی زبان میں لکھی ہے کتاب طیب نے یہ فرد حساب
جس کے خط و حروف وصلی کی ابتدا اور انتہا نایاب
اسی خط میں لکھے گئے ہوں گے زندگی کے لوشو ہائے عذاب
زبان قبل آفریش کی کلمہ جس میں ہے نہ کن کا خطاب
نہ ظلم، نہ حملہ نہ کلام نہ کتابت نہ مکتبہ نہ کتاب
یہ زبان حرف و خط میں چلے یہ زبان شرح و تعلق میں کہاں
ہالہ اس اجنبی زبان میں گئے دل "بہار" ہے نہ عالم خلاب
ابعدت سے کچھ سلام و پیام ابدیت سے کچھ سوال و جواب

دل میں محن

راشدہ لکھتی ہیں کہ:

مضيق محسوس اور مراقبہ اور شروع کیا تو دو چار دن کچھ نظر نہ آیا۔ ایک دن جو قلب میں نور کا تصور قائم کیا تو دل محن خانہ کی طرح وسیع و کشادہ ہو گیا اور محن میں چار پائیاں پڑی ہیں اور ان پر عورتیں بیٹھی ہیں۔ ان سب عورتوں کی پشت میری طرف ہے۔ ایک دفعہ بحالت مراقبہ دیکھا کہ مگنی کی رسم ادا ہو رہی ہے۔ پھر مراقبہ کے دوران دیکھا ایک لڑکا کسی طرف جا رہا ہے۔ پھر دیکھا کہ میں اونچی جگہ کھڑی ہوں۔ کل مراقبہ کے دوران دیکھا کہ ایک لڑکا کمرے میں آتا ہے اور پتنگ پر بیٹھ جاتا ہے۔ مگر میں اس لڑکے کا چہرہ نہیں دیکھتی، مگر لاش سے لگتا ہے کہ بہت اسرار اور کشش ہے۔ اپنے آج کل میرے مال باپ میری شادی کی کوشش کر رہے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ کیا یہ واقعی محسن کی بیہ ادوار ہے۔ یا اس میں کچھ صداقت ہے؟ راشدہ خاتون کا بیان صحیح ہے۔ انہوں نے استغراق کی حالت میں جو کچھ دیکھا، قلب میں آگن، آگن میں چار پائیاں، چار پائیوں پر عورتیں، مگنی کی رسم، ایک کش لڑکا یہ اندرونی تہذیب کی پرچھائیاں ہیں۔ جو شعور کے قتل کے بعد ذہنی سطح پر ابھری تھیں۔ محمد نسیم کا بیان ہے کہ انہوں نے مراقبہ کی حالت میں دل و دماغ کی جگہ نور پایا اور دیکھا کہ وہاں روشنی ہی روشنی ہے۔ یہ مجب احساس تھا معلوم نہیں کہ جلی نور کا یہ عالم ترک حیوانات کے سبب ہو رہا ہے یا محض وہم ہے، نور کا تصور بہت واضح ہے۔ مراقبہ میں سارا جسم اتنا روشن نظر آتا ہے۔۔۔۔۔ کہ سبحان اللہ! صغیر بیگم جعفری (ڈھاکہ) آنکھیں بند کرتی ہیں تو عجیب و غریب انسانی شکلیں نظر آتی

مراقبہ (حصہ دوم)

ہیں۔ کسی کی ناک موٹی، کسی کے ہونٹ لمبے اور سولے، کسی کے دانت لگے ہوئے ہیں کوئی سر ہلا رہا ہے کوئی عجیب انداز سے ناک کا ان مٹا رہا ہے۔ کوئی گردن کو بہ ترخی کے ساتھ حرکت دے رہا ہے۔ غرض میں بیان نہیں کر سکتی کہ کیسے کیسے چہرے نظر آتے ہیں، کبھی سترے مردوں کے بدلے عورتیں دکھائی دیتی ہیں۔ کبھی مخلوط مجمع پیش نظر رہتا ہے۔ آنکھیں کھولتی ہوں تو سب کچھ غائب ہو جاتا ہے۔ (مکتوب 1967ء)

اقتدار حسین نقوی (بدین) نے مراقبہ کی بدولت ایک ایسی الجھن سے نہات پانی جیسے کھڑی کے جالے ذہن پر جنے ہوئے ہیں۔ یوں کہنے کہ اب دماغ خیالات پریشان کا اکھاڑہ نہیں رہا۔ باقی رہا حیرت انگیز تصورات کا مشاہدہ جسے ہماری لوگ سمجھتے ہیں کہ میں نیلے پر کھڑا ہوں۔ مجھے تو یہ سب خیالی پھاؤ لگتے ہیں۔ البتہ مراقبہ سے ذہنی صحت ضرور نصیب ہو جاتی ہے۔ اقتدار حسین نقوی نے بالکل سیدھی اور سادہ بات کہی ہے مراقبہ کے استغراق میں بعض لوگوں کا تجربہ یہ ہے کہ وہ اپنے جسم سے باہر ہو گئے۔ یہ تجربہ عام ہے۔ حضرت غوث علی شاہ اور ذوق صاحب نے بھی اس تجربے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے صورت مثالی کا ذکر کیا ہے اور میں بھی آپنی تصنیف میں جاہا "سیر مثالی" کا ذکر کیا ہے۔ سیر مثالی کہتے ہیں انسان کے جسم لطیف (تھکر مثالی) کا جسم خاکی سے جدا ہو کر عالم مثال (برزخ) کی سیر کرنا اس کتاب میں مراقبہ کرنے والے طلبہ و طالبات کے جو مشاہدات و مکاشفات بیان کئے گئے ہیں۔ ان میں جاہا سیر عالم المثالی کا ذکر ہے۔ روس، یورپ اور امریکہ میں علماء مابعد الفطریات اور دوسرے سائنسدانوں نے موضوع پر کافی چھان بین کی ہے۔ رابرٹ اے منرو نے اپنی کتاب JOURNEYS OUT OF BODY COBES (جسم سے نکل کر سفر مثالی) کے بارے میں اپنے تجربات بیان کئے ہیں۔ رابرٹ اے منرو کا بیان ہے کہ بارہ برس تک سیر علم مثالی (او آر بی سی ایس) کا تجربہ کرتا ہے اور اس زمانے میں جسم لطیف جسم خاکی سے الگ ہونا چاہتا ہے، یعنی جب اک اندرونی جذبہ اور تقاضہ پیدا ہوتا ہے کہ جسم

سے نکل کر باہر کی سیر کریں، تو انسان چار حالتوں سے یکے بعد دیگرے دوچار ہوتا ہے۔ پہلے یہ محسوس ہوتا ہے کہ شمال کی طرف سے اک روشن و گرم شعاع آ رہی ہے اور جسم میں داخل ہو رہی ہے پھر جسم کے اندر راک ارتعاش اور صوج (VIBRATION) کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ اس کے بعد کانوں میں سرگوشی کی سی آوازیں آنے لگتی ہیں۔ اور چوتھے درجہ یہ ہے کہ ہم اپنے آپ کو جسم سے باہر پاتے ہیں۔ رابرٹ۔ اے۔ مورو پر سیر عالم دانا کی پہلی کیفیت دلچسپ حالات میں وارد ہوئی۔ مورو کا بیان ہے کہ میں آنکھیں بند کر کے لیٹا تھا اور تصور یہ تھا کہ ہوا میں پرواز کر رہا ہوں، اور حقیقت یہ ہے کہ پرواز کا تصور میری عادت بن چکا ہے۔ نکا ایک محسوس کیا کہ میری پشت ایک دیوار سے ٹکی ہوئی ہے۔ آنکھیں بند تھیں اسی حالت میں دیکھا صحت سے چپکا ہوا ہوں۔ نیچے نظر کی تو دیکھا یہ کلاں اور جسم خاکی فرش زمین پر موجود ہے۔ مورو نے اس نکتے پر زور دیا ہے کہ وہ قوت جو لطیف جسم کو جسم خاکی سے لگ کر دیتی ہے۔ جنسی قوت سے کوئی نہ کوئی تعلق ضرور رکھتی ہے۔ (فراڈ کا بیان ہے کہ پرواز کو اپنے اپنے خواب جنسی نکال کر جان کی علامت ہیں۔)

☆☆☆

OOBES

اس کے بعد رابرٹ مورو نے اپنی کتاب میں سیر عالم مثالی کی تکنیک سے طویل مگر سنی آموز بحث کی ہے۔ ابتدا میں مورو کا خیال تھا کہ یہ تمام مشاہدات (جسم سے باہر نکلنے کا تجربہ) خواب و خیال سے زیادہ کوئی حقیقت نہیں رکھتے لیکن رفتہ رفتہ اسے اپنی لٹلی کا احساس ہوا۔ جسم سے باہر نکلنے کی کیفیت میں جو کچھ نظر آتا تھا۔ خواب سے غافل نہ تھے۔ مورو پیش کی دنیا میں پیش آنے والے واقعات تھے جسم نے نکل کر سفر کے متعدد تجربات کے بعد رابرٹ۔ اے۔ مورو اس نتیجے پر پہنچے کہ جسم لطیف تین طبقوں میں سفر کر سکتا ہے اور کہتا ہے۔ اس لئے اپنی کتاب میں ان تین طبقوں کو کل ایک دو اور تین سے تعبیر کیا ہے۔ مورو نے سیر عالم مثالی کی تکنیک جنی بیان کی ہے۔

اس کا بیان ہے کہ اس سفر میں سب سے پہلے "مرعد خوف" سے گزرنا پڑتا ہے اور اس مرحلے سے گزرے بغیر اس سیاحت کی تکمیل نہیں ہوتی سیر مثالی کی مشق کرنے والے طالب علم کو رابرٹ اے۔ مورو کا مشورہ یہ ہے کہ وہ اپنے اوپر مراقبہ کی کیفیت طاری کرے، یعنی لہانت پر سکون انداز میں آنکھیں بند کر کے لیٹ جائے اور یہ دیکھ لے کہ جسم کے کسی حصے میں ٹکاؤ اور کھنکھات چھیں ہے۔ اگر جسم بے آرام ہوگا تو مراقبہ کی حالت پیدائہ ہوگی۔ مراقبہ کی حالت میں جانے کے بعد اسے جسم میں سستی کی کیفیت محسوس کرنی چاہئے۔ جسم میں یہ سستی کی کیفیت درحقیقت عمومی حالت سے مشابہ ہے اور خود عمومی کرنے والے اس کیفیت سے بخوبی واقف ہیں۔ پھر مراقبہ میں توجہ کی یکسوئی کے ساتھ یہ تصور قائم کرے کہ میں اڑ رہا ہوں۔ آنکھیں بند کرنے کے ساتھ یہ

تصور دو طرح قائم کیا جاسکتا ہے، یا تو یہ تصور ہو کہ میں چکر کھا کر ہوا میں بلند ہو رہا ہوں۔ یا یہ تصور ہو کہ میں ایک دم جسم سے باہر آ گیا ہوں۔ مراقبے میں اپنے ذہن کو یہ بھی ہدایت دے دے کہ میں بند آنکھیں ہونے کے باوجود ہر چیز کو دیکھ سکوں گا۔ اس نے سیر مثالی کے طالب علم کو یقین دلایا ہے کہ یہ نظارہ کہ میں جسم سے باہر آ رہا ہوں۔ جسم سے باہر آنے کے بعد 360 زاویے پر مڑنا چاہیے۔ پھر مناسب سمت پر وار معلوم ہو جائے گی اور آدمی پرندہ بن جائے گا۔ رابرٹ اے سزود نے اپنی پہلی پرواز کا ذکر اس طرح کیا ہے کہ جسم سے نکل کر میں نے سوچا کہ وہ تیار ہے اور بستر گیرا میں نے اس دوست کو اپنی بیوی کے ساتھ چہل قدمی کرتے دیکھا۔ میں نے جس لباس اور انداز میں اسے پہنتے ہوئے دیکھا بعد کو اس کی تصدیق ہو گئی۔ اس طبقے کو سزود (LOCALE 10) طبقہ اول کہتا ہے۔ طبقہ دوم میں سزود کی ملاقات ان لوگوں سے ہوئی جو مرچکے تھے۔ پھر ان لوگوں سے جو کبھی ماضی میں ملے تھے۔ اس کی ایک دلچسپ مثال سزود نے نقل کی ہے۔ اس نے ایک منار سیدہ ڈاکٹر اسے ملنے کا قصد کیا جو سخت بیمار تھا۔ ملاقات کے وقت سزود نے دیکھا کہ ڈاکٹر اپنی میں سال کی عمر میں تھی جس کے ساتھ سزود جو ہے۔ سزود کا خیال یہ ہے کہ وہ مخلوق جسے فرشتے کھا جاتا ہے اس طبقے میں رہتی ہے اور جنت اور دوزخ کا تعلق بھی اسی طبقے سے اس مقام پر پہنچ کر بلاشبہ سزود سائنسی نقطہ نظر کے بجائے ان مذہبی عقائد کا ذکر کرتا ہے جو یقین سے اس کے فکس میں بچست ہیں۔ جہاں تک تیسرے طبقے کا تعلق ہے۔ تو سزود کے الفاظ میں عالم برزخ کا تیسرا طبقہ لطیف ترین مادے کا ہے اور بظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بالکل اداری دنیا سے مشابہ ہے۔ سزود نے اس طبقہ کو (ANTI MATTER) سے مرکب بتایا ہے۔ یعنی مٹی مادہ اٹنی مادے کی دنیا میں ہر چیز مٹی ہے۔ مخلوق بھی، مناظر بھی، جسم مثالی میں وزن بھی ہوتا ہے۔ لیکن بہت دھندلے طور پر اس جسم میں جس لامہ (چھوٹے کی جس) بھی ہے۔ البتہ یہ فحوس مادے سے گزر جاتا ہے۔ بیکر مثالی ہے حد پک دار ہے، اور اس کے اعضاء کو جس قدر

چاہے کھینچ سکتے ہیں۔ اس لطیف ترین جسم کے کندھوں کے درمیان سے ایک رشتہ (دھاگہ) نکلا ہے جو مادی جسم سے بچست و مربوط ہوتا ہے گویا یہ گوشت پوست کا جسم کا فکس آئینہ ہے۔ پروفیسر چارلس۔ ٹی۔ ٹارٹ نے اس کتاب کے دیباچہ میں (OOBES) کے مضمرات پر بحث کی ہے۔ پروفیسر چارلس۔ ٹی۔ ٹارٹ نے رابرٹ۔ اے۔ سزود کا (ای۔ ای۔ ای۔ ٹیٹ) اور دوسرے مقامات لئے در سزود کے جہانات کی تصدیق کی۔ یہ بات ایک مرتبہ پھر ذہن نشین کر لیں کہ سیر جسم مثالی کا امکان صرف مراقبہ کی کیفیت میں ہے۔ مراقبہ کی کیفیت طاری کے بغیر ممکن نہیں کہ آپ کا جسم لطیف آپ کے تودہ خاک سے علیحدہ ہو سکے۔

☆☆☆

مرچو

اور راحم فرما۔۔۔۔۔ امین

ماورائی مراقبہ

حال ہی میں ڈاکٹر انا کرول کی کتاب:

(T.M.A SIGON POST FOR THE WORLD) کی تعظیم

نظر سے گزری۔ اس کتاب میں مراقبہ کے طبی اور معالجاتی پہلو پر گفتگو کی گئی ہے۔ انا کرول کا پیشہ طب ہے۔ لکھتی ہیں میری خواہش تھی کہ کوئی ایسا طریقہ علاج دریافت کروں کہ جس کی مدد سے مریضوں کو جلد از جلد ذہنی دماغی اور روحانی سکون میسر ہو سکے اور ان کو صحت دماغ و راحت نفس نصیب ہو۔ تجربے سے اندازہ ہوا کہ جسم کی راحت اور دماغ کی صحت اور نفس کی تسکین و ترقی کے لئے ذات مطلق کا تصور دنیا و راقی مراقبہ۔ انگریزی اصطلاح میں (TRANSCENDENTAL MEDITATION) (T.M.) مجرمانہ اثرات رکھتا ہے۔ ڈاکٹر انا کرول نے اپنی تصنیف میں خود بخود اعصابی نظام، دماغی المعان، نیند، شعوری حالت اور باشعوری کیفیت پر مامانہ بحث اور گفتگو کی ہے، اور اس نتیجہ تک پہنچی ہیں کہ وہ ذہنی بیماریاں جو (الف) غیر معمولی تشویش و تردد (ب) نفسیاتی کشمکش (ج) روحانی بے چینی (د) جسمانی صحت (و) اعصابی اختلال یعنی نروس بریک ڈاؤن (و) نشہ آور دواؤں کے بے حاشا استعمال اور (ز) بے خوابی کے نتیجہ میں پیدا ہوتی ہیں۔ ان سب کا زیادہ کامیاب دیرپا سہل و سادہ قدرتی علاج، ورائی مراقبہ ہے۔ ڈاکٹر انا کرول اپنے تجربات کی روشنی میں اس نتیجہ تک پہنچی ہیں کہ عہد حاضر میں لوہے بلکہ تانے لے نمدی ذہنی بیماریاں، نفسیاتی عوارض، جذباتی کشمکش اور روحانی امراض اس غیر معمولی دہاؤ کے نتیجہ میں پیدا ہوتے ہیں، جو زندگی کی پیشگی اور صنعتی ضروریات

نے دل و دماغ پر ڈال رکھا ہے۔

آج جینے کے لئے اتنی بڑی دوڑ اتنا مقابلہ، اتنی مقادمت اتنی کشمکش اور اتنی جان لیوا جدوجہد جاری ہے کہ ہم تو اس جینے کے ہاتھوں مر چے! آدمی صبح سے شام تک ادھر سے ادھر بھاگتا دوڑتا رہتا ہے، اور پھر انجام کار دوڑتے دوڑتے تھک جاتا ہے اور تھک کر گر پڑتا ہے۔

مختصر یہ ہے کہ ہم سب کی حیات لانی

زندہ رہنے کی مشقت کے سوا کچھ بھی نہیں

مراقبہ کی نوعیت آپ کو معلوم ہے۔ یعنی ایک تصور، ایک نکتہ خیال اور ایک جز لکڑ کے گرد ذہن کا چکر کاٹنا یا ایک شے یا شخص پر توجہ مرکوز ہو جانا اور ایک نقطہ تاثر سے دماغ کا چکر کر رہ جانا! فرض کیجئے۔ آپ کسی سے محبت کرتے یا کرتی ہیں۔ اب آپ کے دل و دماغ اور ذہن کی پہلی توجہ صرف تصور محبوب اور یا م جانناں پر مرکوز ہو گئی! لینے دینے میں تصور چاہاں لگے ہوئے۔ آپ بھول کر کہیں کے تو اس کے محل و رہائش گاہ کی یاد تازہ ہو جائے گی۔ چاند پر نظر ڈالیں گے تو اس کا عارض جمیل و درخشاں لگا ہوا ہلکے ساٹے جھکائے لگے گا۔ کوئی چہرہ زیبا نظر آفرود ہوگا، تو دماغ اس کی تصویر دل نواز آنکھوں میں پھر جائے گی۔

تمہاری خلعت زیبا کو کریمہ عہدہ

نظر جہاں بھی کوئی شکل درپا آئی

الفرض زمین کا ذرہ ذرہ سمندر کا قطرہ قطرہ اور صحرا کا پتہ پتہ محبوب کی کسی نہ کسی اداسے خاص کا استعارہ بن جائے گا۔

دہر جز ہوا یکنائی محبوب نہیں ہم کہاں ہوتے اگر حسن نہ ہوتا خود نہیں یہ ہے مراقبہ کی حقیقی نوعیت، لیکن ان غیر شعوری، غیر ارادی اور غیر اختیاری مراقبوں سے روح پر کوئی صحت مند اثر نہیں پڑتا اور پڑتا ہے تو بہت کم! اصل مراقبہ وہ

ہے جو ایک جانے بوجھے طے شدہ مشہد سے کیا جائے۔ ڈاکٹر انا کرول نے مادرائی مراقبے کے صحت بخش اثرات کی وضاحت بڑی خوبی سے کی ہے۔ مادرائی مراقبہ کی روح یہ ہے کہ آپ پہلے یہ تصور کریں کہ زمین ہے، نہ آسمان، چاند ہے، ستارے، نہ شام، نہ مشرق ہے، نہ مغرب، نہ شمال ہے، نہ جنوب، نہ بلندی ہے، نہ پستی، نہ زمان ہے، نہ مکان، نہ وجود ہے، نہ عدم، نہ میں ہوں، نہ تو بلکہ صرف ایک لامحدود ہستی ایک سبے کراں ذات، ایک نور کل ہے۔ اس لامحدود ہستی، اس بے کراں ذات اور اس نور کل میں آپ (مراقبہ کرنے والا) مل ہوئے جارہے ہیں۔ جذب ہوئے جارہے ہیں، کھلے جارہے ہیں، تحلیل ہوئے جارہے ہیں۔ اس ذات مطلق کی نہ کوئی ابتداء ہے نہ انتہا! کیا یہ تصور آسان ہے؟ نہیں۔ انسانی ذہن مطلق کل اور مجرد بیک وقت نہیں کر سکتا۔ مادرائی مراقبہ کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ آنکھیں بند کر کے اور نہایت پرسکون انداز سے لیٹ کر یا بیٹھ کر یہ تصور کریں کہ ایک لقی دوق میدان ہے، نہ آدم ہے نہ آدم زاد، نہ چرند نہ پرند، نہ آواز نہ حرکت، بلکہ ایک عالم ہو گا۔ اور اس عالم میں ہم تنہا کھڑے ہیں۔

یہ کیا کیفیت ہے، اس کے لئے نادر علی کا بیان ہے کہ

نادر علی (کراچی) سے لکھتے ہیں کہ:

مراقبے میں جب ایک بیابان کا تصور شروع کیا تو نگاہ باطن کے سامنے امر ہے کی عید گاہ کا دورِ یک زار آگیا جس سے میرے بچپن کی چند یادیں وابستہ ہیں۔ سالہا سال گزر گئے۔ اب تک یاد ہے میں عید گاہ کی پشت دلی دیوار پر بیٹھ جاتا اور اس رنگ زار پر نظریں جمادیتا اور پانی کا ایک خشک سا تاباں تھا اور ریت کے ٹیلوں کے خستے پر آسمان کے باغات! اب بھی یہ شہر اور اس کی نواحی بستیوں کبھی خواب اور کبھی بیداری میں نظر کے سامنے چمکنے لگتی ہیں اور قلب پر ایک ایسی حالت گزر جاتی ہے۔ جس کا یون آسان نہیں۔ کل رات کئی خواب پریشان نظر آئے جو شہر کے آباد تھے وہاں نظر آئے

رفتہ رفتہ میں عالم تصور میں اس بیابان میں اس قدر گم ہوا کہ ہر لمحہ بھی جی چاہتا کہ آنکھیں بند کر کے لیٹ جاؤں۔ آنکھیں بند کرتے ہی وہ بیابان نظر آنے لگا۔ کئی لمبے بند یہ محویت پیدا ہوئی تھی۔ پھر مجھے اس بیابان میں گولے اڑتے نظر آنے لگے۔ اب قوت تخیل (خیال آفرینی) نے مجب مجب کر کے دکھانے شروع کر دیئے۔ کبھی آنکھیں بند کرتا تو ایسا محسوس ہوتا کہ وہ بیابان ایک جمیل میں تبدیل ہو گیا اور اس جمیل میں سوچیں اٹھ رہی ہیں۔ کبھی ایسا ہوتا کہ بیابان میں خود بخود چمن اُگ آئے اور جنت کا ساں پیش نظر ہو جاتا، کبھی وہ بیابان کسی حسین و جمیل آباد و شاداب شہر کا نظارہ پیش کرتا۔ چھ مہینے تک انہی مناظر سے لطف اندوز ہوتا رہا۔ پھر نہ جمیل رہی، نہ چمن، نہ شہر بس وہی بیابان رہ گیا۔ کبھی ریت سے سنہرا پن چمکنے لگا۔ کبھی بالکل اندھیرا نظر آتا، راتہ رات یہ احساس شروع ہوا کہ میں اس بیابان کا ایک جزو ہوں۔ بلکہ خود ایک بیابان ہوں۔ مراقبے کے اوقات تو محدود تھے۔ صبح شام آدھ آدھ گھنٹے امر دن بھر مزاج خلعتی رہتا۔ شہروں اور شہریوں سے انتہائی بعد و بیزاری پیدا ہو گئی تھی۔ کراچی سے دور نکل جاتا اور ان ریگزاروں سے دل بہلاتا۔ جو اب اس شہر محبوب کراچی اور حیدرآباد کے درمیان پیسے ہوئے ہیں۔ یہاں میرے مزاج میں (کسی حاشیہ) خشکی، تنہا پن، اندھیری اور دُری پیدا ہو گئی تھی۔ جو بیابان کی خامیت ہے۔ میں بیابان کے مراقبے کے دوران گویا ساری کائنات کی سیر کر چکا ہوں۔ عرش و کرسی، غلا و ملا، اور عظمت آسمان زمین کی سیاحت کی ہے اور وہ نعرہ بھی سنا ہے، جو قلب کائنات سے ہر لمحہ بلند ہوتا ہے اور اس کی صدائے ہزار گشت ہر قلب میں سنائی دیتی ہے، یعنی لا الہ الا اللہ، نادر علی نے جو کچھ دیکھا جو کچھ سنا اور ان پر جو کچھ گزرا وہ سب داخلی کیفیات ہیں۔ عرش و کرسی، غلا و ملا، اور عظمت آسمان و عظمت زمین، یہ سب وہ موادِ درکات ہے، جو حواسِ خمسہ ظاہری کے ذریعہ حاصل ہو تھا۔ اس وقتی مواد کی سطح پر خیال و تصور (دہم) نے طرح طرح کی صورتیں بنائیں اور منادیں۔ درحقیقت جب ذہن بحالت مراقبہ اس درجہ فکر و تصور کو پہنچتا ہے تو اس کے بعد پتہ چلا کہ کیا گزری۔

ارباب تصوف

جہاں تک ارباب تصوف کا تعلق ہے، تو ان کی زندگی ہی فکر و مراقبہ ہے۔
حیات و کائنات کا ہر مظہر ہر منظر مطالعہ کی دولت دیتا ہے۔

برگ درختاں سبز در نظر ہوشیار

ہر درختی دفتر است معرفت کردگار

شیخ سعدی فرماتے ہیں کہ درخت کا ہر پتہ معرفت کردگار کی روح میں دفتر معنی کی حیثیت رکھتا ہے۔ آپ خود اپنے وجود پر نظر ڈالیں۔ ارباب تصوف کا ہر اسی فکر کائنات پر ہے۔ اشیاء کے حقائق پر غور کرتا اور اس غور و فکر کے نتیجہ میں کسی حقیقت کبریٰ کا انکشاف یعنی مراقبہ (اشیاء پر غور و فکر) کائنات کی کسی اہم حقیقت کا انکشاف کی تمہید اجیب ہم کی ایک نکتہ پر اپنی تمام تر توجہ مرکوز کر دیتے ہیں تو اس نظر کے تمام و پہلو (ابعاد) کے بعد دیگرے ذہن پر منکشف ہوتے جاتے ہیں اور ذہن انسانی مختلف حقیقتوں سے گزر کر انہماک کار حقیقت الحقائق (تمام حقیقتوں کی جز اور تمام کچانوں کی اصل) تک پہنچ جاتا ہے۔

نصف۔ احمد کا بیان ہے کہ:

میں نے ارباب تصوف سے مراقبہ کا طریقہ سیکھا ہے اور اس ضمن میں آپ کی تصانیف نے جو فائدہ پہنچایا ہے اور بعض مقامات پر جو رہنمائی کی ہے اس کا اعتراف نہ کرنا احسان و ناشایسی ہے۔ مراقبہ یہ ہوتا ہے کہ قلب میں کلام نور موجزن ہے (اللہ زمینوں اور آسمانوں کا نور ہے) اور میں اس کلام نور اور دریائے روشنی میں تابہ گردن غرق

ہوں۔ اگرچہ قصہ یہ ہوتا ہے کہ آدھے گھنٹے تک مراقبہ کروں گا۔ لیکن اب تک 20 منٹ سے زیادہ غرق تصور نہ رہ سکا، ان مشقوں کا اثر یہ ہوا کہ ذہن خالی سا رہنے لگا۔ بدن میں سنسناہٹ اور صرف یہ احساس کہ دماغ کے اندر ”خیال“ نامی کوئی چیز موجود نہیں۔ شروع شروع میں حزانہ پر جلاہٹ غالب آگئی۔ پھر بعد وقت غنودگی گہری نہیں ایک نیم بیداری کی سی چھائی رہنے لگی۔ مراقبہ میں ذہن پر پردہ سا پڑ جاتا اور اس پردے پر پیشگفتی رنگ کے نور کی چھینٹ پڑنے لگتی۔ نور کے اس نقطہ پر گرا اپنی توجہ مرکوز کرتا تو وہ نقطہ نور غائب ہو جاتا۔ پھر دوسری شعاع نور پردے پر پڑتی۔ پھر کوئی اور رنگ ابھرتا لیکن میں ان بدلے ہوئے نقاط نور پر توجہ نہ کرتا میری کوشش اور خواہش کچھ اور تھی۔ اب مراقبہ نے ایک اور شکل اختیار کی۔ اب میری چشم تصور (نگاہ باطن) کو ایسی چیزیں نظر آنے لگیں کہ ہم بیداری میں ان کا تصور محال تھا۔ ایسی کہ کی ظلمت بہ بیدار است یا رب یا بخواب؟ مراقبے کی سرشاری میں ایسے حسین و جمیل شہر نظر آتے کہ گردہ بج کے ہوتے تو گویا فردوس بردے زمین است۔ ہمیں است و ہمیں است و ہمیں است، مگر عجیب بات یہ کہ ان حسین ترین شہروں میں کوئی ایک ذوقی روح اور جامعہ نظر نہ آتا۔ محض ہمارے خیال کے علاوہ ہر شے کی کیفیت بے خودی میں رہی تھی تو اس سے بھی گزرا۔ مختلف رنگ و روپ کے شکل پہناؤں پر بھی اڑا اور طرح طرح کے چمن داروں میں گل چینی بھی کی۔ کیا بتاؤں کہ اس عالم میں کیا کیا نظر آتا رہا ہے۔

کس کو تلاؤں کہ کیا کیا نظر آتا ہے مجھے

ایک حیرت کا قاشا نظر آتا ہے مجھے

پھر مراقبے میں جذب کی حالت طاری ہونے لگی۔ بحالت جذب رنگ و پہ میں بجلی دوڑ جاتی پورا بدن سائیں سائیں کرنے لگا۔ اس برقی رد (ایلیکٹرو میگنٹ فورس) کا شدید حساس پاؤں کے ٹوکڑوں اور بازوؤں کو ہوتا۔ کانوں میں ایسی آوازیں آتیں جنہیں نہ سمجھتی کہہ سکتے ہیں، نہ سنی۔ اب وہ نوبت آئی کہ بیان نہیں کر سکتا یعنی یہ اعجاز

ہوا کہ کہیں غائب شدہ ہو جاؤں یعنی میرا وجود ختم نہ ہو جائے۔ پس (بس) اسی خوف سے مراقبہ کا عمل ختم کر دیا۔ کاش ف۔ اھ اس مرحلے پر مراقبہ ختم نہ کرتے۔ اگر وہ اس عمل کو جاری رکھتے تو "ناورائی مراقبہ" کے وسیع تک پہنچ سکتے تھے۔ ناورائی مراقبہ کی ابتدا ہی یہاں سے ہوتی ہے کہ میرا انفرادی وجود ختم ہو رہا ہے۔ اس کو تصوف کی اصطلاح میں "فنا" کہتے ہیں۔

عشرت قنبرا ہے دریا میں فنا ہو جانا

ذات مطلق میں جذب ہونے کا احساس انسانی شعور کی معراج ہے اور اس معراج شعور تک صرف مراقبہ کے ذریعہ پہنچا جاسکتا ہے۔ بعض سالک صاحب طریقت کو ہدایت کرتے ہیں کہ وہ آنکھیں بند کر کے اپنے قلب پر نورانی حروف میں اسم ذات یعنی اللہ کا غلط لکھنے کی کوشش کرے۔ اس کو مراقبہ اسم ذات کہا جاتا ہے۔

☆☆☆

اے مالک کل مینے والی

مراقبہ اسم ذات

ایک بزرگ (فقیر نور محمد سرودی قادری) نے اپنی کتاب "عرفان" میں مراقبہ اسم ذات پر طویل تقریر کی ہے۔ خلاصہ اس کا یہ ہے۔

جب مسلسل فکر (کسی ایک نقطے کے بارے میں منظم طریقہ پر مسلسل سوچنا) اور عجم تصور سے قلب پر اسم ذات (اللہ) لوری حروف میں مرقوم ہو جاتا ہے تو وہ عضو "قلب" اللہ کے نور سے بہاؤن زعمہ ہو جاتا ہے اور جب طالب کے وجود کے تمام ضروری اجزاء اور اہمیت رکھنے والے اعضاء اسم ذات کے نور سے روشن ہو جاتے ہیں تو طالب کا جسم لطیف (پیکر مثالی) نور حق کی جمیل چھوٹ سے چمکاں درخشاں ہونے لگتا ہے۔ ایسے طالب دنیا تک کا وجود نورانی عالم طیب اور عالم باطن میں گم ہوا سر تو ختم ہوتا ہے اور پیدا ہوتا ہے اور وہاں آہستہ پردوش روحانیت (جو محرم اسرار ہوتے ہیں) کے ہاتھوں اس کی تربیت اور پردوش ہوتی رہتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ دراصل لوری حروف بن جاتا ہے اور ہاں روحانی مدرسوں اور باطنی مکتبوں کے اندر اسے روحانی (نورانی) تعلیم ملتی رہتی ہے۔ عالم برزخ میں نفس انسانی کی تربیت گاہیں الگ ہیں اور روح کی مدد سے اور اور پھر "اسرار و انوار" کے دارالعلوم ہیں۔ مگر یہ ایسے راز ہیں جو کہنے سننے اور پڑھنے پڑھانے سے سمجھ میں نہیں آتے۔ عالم برزخ کی اس روحانی (نورانی) درگاہ کی زبان اور حروف جنہی نور ہیں۔ اصطلاحات مختلف ہیں۔ نصاب اور طریق تعلیم مخصوص ہے۔ درحقیقت ہم خاک دان ارضی کے باشندے اس زبان کو سمجھ ہی نہیں سکتے۔ جس کا مسک عالم طیب اور جہان نادیدہ میں چلتا ہے۔ عالم طیب کا زمین و آسمان ہی اور ہے اور عالم طیب کے راستے

کھلتے ہیں، ان لحائف سے جو انسانی وجود میں غلی ہیں اور جو اس جہان روحانی سے قائم کرتے ہیں۔ ان میں ابتدائی لطیفہ "لطیفہ نفس" کہلاتا ہے۔ یہ لطیفہ ہر انسان کے اندر خام اور ناقص حالت میں موجود ہے۔ اس لطیفہ کے ذریعے انسان خواب میں طرح طرح کے مناظر سے دوچار ہوتا ہے۔ جسہ عنصری (گوشت پوست کے جسم) کو یہ لطیفہ لباس کی طرح اوڑھے ہوئے ہے۔ انسان کے روحانی وجود کا ادنیٰ درجہ لطیفہ نفس ہی ہے۔ اس کے بعد دوسرے لطیفے (1) لطیفہ قلب (2) لطیفہ روح (3) لطیفہ سر (4) لطیفہ حقی (5) لطیفہ اخفاء (6) لطیفہ بھی اور (7) لطیفہ انا، امارا، دی جسم لطیفہ نفس کی پوشاک ہے۔ اس کا جہاں "عالم ناسوت" ہے۔ اس علم میں نفس انسانی پچھلے درجہ کی ارواح، جنات اور شیاطین سے بھی دوچار ہوتا ہے۔ کیونکہ علم غیب کی تاترقی یافتہ ارواح اس طبقہ میں رہتی ہیں، جس کا تعلق لطیفہ نفس سے ہے۔ اس لطیفہ کا رنگ عید ہے۔ مراقبہ انکس ذات سے لطیفہ نفس میں پاکیزگی و صفائی پیدا ہوتی ہے۔ اور ذہن کا رجحان حضرت حق کی طرف ہو جاتا ہے۔ یہ تو ہم سب کو معلوم ہے کہ نفس کی چار قسمیں ہیں۔ (جدید نفسیات اس نفس و جسم کو تقسیم نہیں کرتی۔ (1) نفس امارہ (2) نفس لوامہ (3) نفس علیہ اور (4) نفس مطہرہ! نفس امارہ دنیاوی خواہشات کا مرکز اور محرک ہے۔ نفس لوامہ ضمیر انسان کو برابر ٹوکتا رہتا ہے نفس عظیم جس پر الہام ہوتا ہے، اور نفس مطہرہ جس کے متعلق ارشاد باری ہے کہ اے پر اطمینان نفس اپنے پروردگار کی طرف رجوع کر۔ اس عالم میں کہ تیرا رب تجھ سے خوش ہے اور تو اس سے مطمئن ہے! جس شخص پر نفس امارہ غالب ہوگا ایسا شخص عالم مراقبہ یا خواب میں ٹھہرے، کتے، بھیڑیے، گیدڑ یا درندے اور موذی جانور دیکھتا ہے، جنوں جنوں نفس امارہ کے اثرات ہر کم ہوتے چلے جاتے ہیں۔ آدمی کے خواب اور مراقبہ کی کیفیات اتنی ہی روشن اور تابناک ہوتی چلی جاتی ہیں، جسم مثالی میں لطیفہ نفس کے بعد لطیفہ قلب کا درجہ آتا ہے۔ لطیفہ قلب کا تعلق عالم ملکوت سے ہے۔ اس عالم میں قلب کے ساتھ فرشتے اور پاکیزہ ارواح رہتی ہیں۔ لطیفہ قلب کا رنگ زرد

ہے، مراقبہ میں یہ رنگ صاف نظر آتا ہے۔

کتاب عرفان کے مصنف لکھتے ہیں۔ (خلاصہ حاضر ہے) کہ

اس فقیر کا پائل پائل جب ذکر قلبی جاری ہوا (یعنی قلب سے اللہ اللہ کی آواز خود بخود آنے لگی۔) تو اس کی کیفیت یوں تھی کہ یہ فقیر اسم ذات کے تصور میں ایک روز مصروف تھا کہ پکا ایک ذکر کی ایک گوند قیمی عظمت اور ہیبت اس فقیر پر طاری استغراق اور شغیت (بے خودی) حاصل ہو گئی اس کے بعد میں نے دیکھا کہ جسم کے تمام ہاں اپنی جز کے ارد گرد ہلڑے کے ساتھ اس طرح حرکت کر رہے اور چکر کاٹ رہے ہیں۔ جس طرح سخت آمدنی اور تیز طوفان باد میں زمین پر اگی ہوئی گھاس کی حالت ہوتی ہے اور ساتھ ہی جسم کا ہر ہال، ہاتھ اور صاف و صریح آواز میں اللہ ہو اللہ ہو کر رہا ہے۔ میں اس اہمیت پوری بیداری اور ہوش کے عالم میں اپنے جسم کے بالوں کا یہ رقص مستانہ دیکھ اور یہ نعرہ والہانہ سن رہا تھا۔ اس ذکر میں ایسی لذت اور ایب لطف تھا کہ زبان سے اس کا اظہار مشکل ہے۔ مراقبہ کی حالت میں جب لطیفہ قلب بیدار ہو جاتا ہے۔ تو سبحان اللہ فریل میں وہ لہو (نحوالہ کتاب عرفان) درج ہے جو ہر باب تصوف کے سلوک باطنی (حاشا حق) کے سلسلے میں نکلا ہے۔

نوٹ۔ صوفیاء اور اہل باطن کے احوال کے سلسلے میں ایک بات خاص طور پر پیش نظر رکھنی چاہئے۔ جس طرح عام مشق میں ہر شخص ایک تجربہ، لگ اٹک ہوتا ہے۔

یارب! فہم مشق کیا ملا ہے؟

ہر شخص کا تجربہ کیا ہے؟

اس طرح عالم وجدان میں بھی لوگوں کے تجربے اور مشاہدے ان کے ذوق اور ذہنی ساخت کے مطابق ہوتے ہیں مراقبہ کرنے والے بے خودی کی کیفیات کا ادراک اپنے حواج و انداز فکر کے مطابق کرتے ہیں۔ یہ ممکن نہیں کہ ارتکاز توجہ کے دوران آپ پر جو حالت گزری ہے۔ میں بھی اس سے دوچار ہوں۔ حقیقت کا ایک رُخ

اور پہلو نہیں۔ ان گنت ذرخ اور پہلو ہیں۔

اسے تیرا؟ باہر دے ملائے دگر

یقیناً یہ تمام مقامات اور سطحے مراقبہ میں سے ملے ہوتے ہیں۔ میں اس کاغذ پر جو کچھ لکھ رہا ہوں اور آپ اس عبارت میں جو کچھ پڑھ رہے ہیں ان سے کوئی بات سمجھ میں نہیں آتی۔ الفاظ ہیں محض الفاظ اعام آدمیوں کی نظر میں لطیفہ صرف لطیفہ یعنی کلمے کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ بات تو مراقبہ کرنے والے ہی جانتے ہیں کہ ساتوں لطیفے سات کاغذات میں ہیں۔ اور ہر کاغذات میں ستر ستر ہزار کاغذاتیں لپکی ہوئی ہیں!

بعض لوگوں کو جب کشف ہونے لگتا ہے، تو خواب یا مراقبہ کے بعد انہیں اپنے گھر کے آئینہ واقعات معلوم ہونے لگتے ہیں۔ پھر رفتہ رفتہ ان کی نگاہ باطن میں وسعت پیدا ہوتی ہے اور وہ اپنے محلے، شہر، ضلع، صوبے اور ملک کے واقعات سے کشف ہونے کے ذریعہ باخبر رہتے ہیں۔ جس قدر مکان میں ان کی نظر کشف کے سبب وسعت پڑے اور ہمہ گیر ہوتی چلی جاتی ہے۔ اسی قدر مکان۔

ہم مقام	نام لطیفہ	عالم	سیر	مائل	مقام	رنگ	ذکر	ہم تصور
مقام اول	نفس	ہوس	حق اللہ	میل	شریعت	لہلا	لالہ اللہ	اللہ
مقام دوم	روح	جبروت	حق اللہ	مشق	حقیقت	سرمع	اللہ	لا
مقام سوم	روح	جبروت	حق اللہ	مشق	حقیقت	سرمع	اللہ	لا
مقام چہارم	سر	لاہوت	حق اللہ	اصل	معرفت	سفید	یاقی و قیوم	ع
مقام پنجم	عقلی	یادوت	حق اللہ	حق	مقام لائق	ہنر	یاداد	م
مقام ششم	اخفی	یادوت	حق اللہ	حیرت	بلا شریعت	بخشش	یاداد	نظر
مقام ہفتم	انا	ہوس	اللہ	حق	مجمع الجمع	رنگ	یاداد	اللہ

کی گہرائیوں میں بھی ان کی نگاہ اترتی ہے۔ پھر وہ باطنی، حال اور مستقبل کی حدود کو عبور کر جاتے ہیں اور باطنی ان کے سامنے اور حال باطنی بن جاتا ہے۔ بعضوں کو ایک سطحے میں پیش آنے والے واقعات کا وقوف ہوتا ہے، بعض کو ایک سطحے بعض کو ایک سال اور بعض صبح اول سے لے کر شام اب تک کے حادثات سے آگاہ رہتے ہیں۔ لیکن کیا محال کہ بے احتیاجی کا ایک کلمہ اپنی زبان سے نکالیں کہ یہ آداب معرفت کے معانی ہے۔ کشف جرم زبان مفلور بھست۔

بعض آداب معرفت نے ان لطائف کی تشریح حسب ذیل نقشے کے ذریعہ کی ہے۔

دماغ

(نفس)

چاندنی کی طرح سفید

روح عقلی اخفی ہنر ہنر قلب

حضرت مجدد الف ثانی رحمۃ اللہ علیہ نے اپنے مشاہدات کے ذریعہ لطائف کا حسب ذیل نقشہ دیا ہے۔

دماغ

(اخفی)

بزرگ

(غفل)

مقام پیشانی - سارنگ

(روح) سرخ رنگ (ستر) سفید رنگ (قلب) زرد رنگ

(ص)

سفید رنگ مہتابی

ایہ ممالک ہر نامہ دہرے والے

پوچھیں نے بھی اپنے حساب سے طائفہ ستہ کی وضاحت کی ہے۔ انہوں نے سات کے بجائے چھ طائفہ کا ذکر کیا ہے۔ 1۔ نامہ کنول 2۔ من کنول 3۔ ہر دے کنول 4۔ ہر گی 5۔ ترکی 6۔ بہرہ گیا! بعض نے یوں بیان کیا ہے کہ اوحاد کنول، تنگ کنول، نامہ کنول، ہر دے کنول، کھ کنول، ہر دے کنول، صاحب تذکرہ غوثیہ حضرت غوث علی شاہ قلندر کے ملحوظات میں لکھتے ہیں کہ:

ایک روز ارشاد ہوا کہ طریقہ تشہدی میں بعد بیعت تعلیم کا یہ طریقہ ہے کہ مرید کو شیخ اپنے سامنے ہٹ کر اول لطیفہ قلب کی طرف توجہ کرتا ہے اور کہتا ہے کہ قلب میں اسم ذات کا تصور کرو اور اپنے قلب سے مرید کے قلب میں گری پہنچاتا ہے۔ لیکن یہ توجہ پائیدار نہیں۔ جب تک شیخ کے سامنے سوجھ ہے اور ذکر و شغل میں مصروف ہے اثر

رہتا ہے، ورنہ کچھ بھی نہیں۔ اس کی مثال فوارے کی سی ہے کہ پانی حوض سے آیا تو چلا، ورنہ تنگ توجہ کے معنی ہیں کسی طرف رخ کرنا۔ مگر اصطلاح صوفیہ میں (توجہ سے) یہ مراد ہے کہ بغیر و گری مرید کے دل میں پہنچانا اور از روئے باطن مرید کی طرف متوجہ کرنا! اور ذکر الہی کا ہر تو اس کے قلب میں ڈالنا خواہ اسم ذات (اللہ) کا خواہ نفی و اثبات کا! جب لطیفہ قلب سے (کہ سینے میں ہائیں طرف ہے) مرید آگاہ ہو جاتا ہے، قلب لطیفہ روح پر توجہ کرتے ہیں جو سینے میں دماغی طرف ہے۔

جب وہ بھی جاری ہو جاتا ہے تو مرشد کی توجہ لطیفہ سر کی طرف مرکوز ہوتی ہے، جو لطیفہ قلب اور لطیفہ روح میں مائل ہے۔ اس کے بعد لطیفہ نفس پر جو زہد ناف ہے۔ پھر لطیفہ غفل پر جو پیشانی میں ہے۔ پھر لطیفہ اخلا مرکز توجہ ہے، جس کا مقام دماغ میں غرض جب یہ طائفہ ستہ (چھ لطیفے) جاری ہو جاتے ہیں تو، طالب کو سلطان اور ذکاوت تقنین فرماتے ہیں۔ اس وقت اسم ذات (اللہ کا نام) ہر بن مواد و گوشت پرست سے جاری ہو جاتا ہے اور اکثر طرح طرح کے الوار اور تہیات کا غلبہ غالب کے دل بلکہ تمام وجود پر ہوتا ہے۔ اگر طالب کا ظرف صفا روح حاصل ہو تو یہ تہی ان سب کو غلبہ کر کے نفی کے تحت لاتا ہے۔ یعنی تمام کیفیات پر غائب آ جاتا ہے، اور اگر کوتاہ نظر اور بے استعداد ہے، تو چو کڑی بھول کر ذکر اور مراقبہ کی کیفیتوں میں کھو جاتا ہے۔ اگر مرید سلطان الاذکار سے اچھے طور پر نکلا اور اس کی کیفیت حاصل کر چکا تو طائفہ ستہ کے چارویں ہونے کے دوران اس پر وہد کی حالت اور جذب کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ وہد کی حقیقت یہ ہے کہ جب (مرید کی) باطن کا تزکیہ اور تصفیہ حاصل ہو جاتا ہے، تو پیر و مرشد کی روح کو اپنی روح کے ہمراہ لے کر عرش و کبریٰ کی جانب پرواز کرتا ہے۔ وہاں مرید کے قلب پر طرح طرح کے الوار غلبہ کرتے ہیں اور اس کو مدھوش بنا دیتے ہیں۔ جب بجز الوار کے کچھ نظر نہیں آتا، تو مرید حیران و سرگرداں ہو کر واپسی کا ارادہ کرتا ہے۔ لیکن راہ نہیں پاتا، جب پیر و مرید کی توجہ سے اتفاق نصیب ہوتا ہے۔

ایک روز ارشاد ہوا کہ:

حضرات مشائخ میں لطائف ستر کی بیداری کے واسطے طرح طرح کے اذکار مروج ہیں۔ مثلاً حوادی، ندائی، دوشربی، سرشربی، پیش شربی، پاس انفاس دم، جس دم، اسم ذات، نفی اثبات، نظر بر قدم، ہوش و روم وغیرہ اس کے بعد مرید کو خانقاہی مراقبہ (تصوف کے ہر خاندان یا سلسلے نے اپنے لئے ذکر اور مراقبہ کی الگ الگ خصوص کر لئے ہیں) کی تعلیم دی جاتی ہے اور مراقبہ کی الگ الگ کی امتحانیں۔ ایک مراقبہ یہ ہے کہ مرید سے کہتے ہیں کہ خدائے تعالیٰ کو ہر عالم میں بصیر و محیر (یعنی وہ سب کچھ دیکھ رہا ہے اور اسے سب کچھ خبر ہے) سمجھنا کہ ظاہر و باطن میں کوئی ناپا حاکم صادر نہ ہو، انفس و القرب اللہ (ہم اللہ کے قریب ہیں) کے معنی ظاہر ہو جائیں۔ ایک مراقبہ یہ ہے کہ اپنے کو سمندر میں ڈوبا ہوا تصور کرو۔ ایک مراقبہ یہ ہے کہ اپنے کو ایک لقی و دق بیابان میں خیال کرو۔ مراقبہ کے معنی یہ ہیں کہ اپنے فاسد خیالات اور خطرات (اعمال) سے قلب کی حفاظت کی جائے اور مکلف یہ ہے کہ نگاہ باطن کے سامنے سے سارے پردے اٹھ جائیں۔ ان کی تفصیل تصوف کی کتابوں میں پائی جاتی ہے۔ (مکرر غوض)

☆☆☆

قلندر و مجذوب

تذکرہ غوثیہ کے مدون سید گل حضرت غوث علی شاہ قلندر (مدفون پانی پت) کے تذکرے میں لکھتے ہیں کہ:

کئی دن کے بعد رات کو سویا تو کیا دیکھا ہوں کہ ایک چہار دیواری کے اندر کسی بزرگ کی قبر ہے۔ جانب غرب تو جناب قبلہ و کعبہ (حضرت غوث علی شاہ قلندر) بیٹھے ہیں، اور جانب مشرق ایک مجذوب ہیں۔ میانہ قد، فرہ اندام، سالوئی رنگت، کشادہ پیشانی، گہرے گھبراہٹ والے ریش منہاں، کچھ سفید، کچھ سیاہ اور دونوں حضرات مراقبہ میں مشغول ہیں۔ میں نے جا کر سلام کیا جناب و قہد نے ارشاد کیا حضرت کی خدمت میں جلتے میں مجذوب صاحب کی طرف کیا تو انہوں نے فرمایا کہ نہیں مولانا صاحب! پہلے آپ! حضرت فرماتے ہیں کہ نہیں قبلہ! پہلے آپ! آخر مجذوب نے فرمایا کہ اچھا بیٹھو اور میرے قلب پر ہو کی ضرب لگائی۔ اس دم آنکھوں میں ایک بجلی سی کوند مچی اور میں بے خود ہو گیا۔ تھوڑی دیر میں ہوش آیا تو کہا کہ جناب میری تسلی نہیں ہوئی۔ فرمایا کہ اب مولانا صاحب کی خدمت میں جاؤ، میں ادھر آیا، تو جناب و قہد نے ایک لگاؤ کی۔ میں فوراً بے ہوش ہو کر گر پڑا۔ ہوش آیا تو وہی سوال کیا کہ حضرت! میری تسلی نہیں ہوئی، فرمایا کہ بس اب مر جائے گا عرض کیا کہ مر جاؤں، میری مراد یہی ہے آپ نے دوبارہ الفاظ فرمایا میں پھر بے ہوش ہو گیا۔ بڑی دیر بعد ہوش و حواس درست ہوئے، تو درخواست کی کہ حضرت میری تسلی نہیں، فرمایا اب تیرے قلب پھٹ جائے گا۔ بس کرا اس کے بعد آگے کھلی تو دیکھا تمام جسم عرق عرق ہے اور ہر بنو سے اسم ذات جاری ہے۔ قلب کی یہ

حالت کہ جسم سے لٹکا پڑتا ہے جسم کو دیکھتا ہوں کہ گویا آئینہ طلی ہے۔ جدھر دیکھتا ہوں۔
شرق سے غروب تک کوئی چیز حاکم نہیں تمام روئے زمین من و عن پیش نظر ہے۔ کیفیت
مشاہدہ کر کے دل میں خیال آیا کہ تو عالم بیداری میں ہے یا خواب میں! بار بار اپنی
آنکھیں ملتا ہوں یہ شعر جانی پڑھتا تھا۔

یہ بیداریت یارب! یا بخواب است

کہ جان من بجاناں کامیاب است

دوایزہ کہنے تک یہی حالت رہی اس کے بعد وہ کیفیت جاتی رہی، تو دل میں
لہایت بے قراری دے تابی پیدا ہوئی۔ فجر کے وقت حاضر خدمت مبارک ہوا۔ دیکھتے
ہی آپ نے اور فرمایا کہ تم کوئی ہماری ہی بات لائے ہو گے چونکہ ہم سے محبت رکھتے
ہو۔ خوب میں ہم کو دیکھتے ہو گے۔ میں نے عرض کیا کہ حضرت! مجھ کو تو اس سے مطلب
نہیں کہ آپ نے یا کون تھا؟ لیکن ایک روز آپ نے فرمایا تھا کہ کاشین کی توجہ کا اثر
قیامت تک رہتا ہے، کسی صورت سے نہیں جاتا سو مجھ کو تو دونوں صاحب کمال معلوم
ہوتے تھے، پھر کیا ہے کہ یہ بات حاصل ہوئی محض دیکھنے میں شبہ زائل ہو گئی پھر یہ کہ تم
کہتے نہیں۔ "یہ روح کی توجہ روح پہنچی۔ (روح نے اور روح سنائے)

گفت اے ملہم دلہام مگو

گفت الہام است لفظ جان بجان

اور اس توجہ کا اثر دو ساعت تک جسم میں رہنا بہت بڑی بات ہے۔ یہ ہر ایک
کا کام نہیں ہے۔ اگر ایسی توجہ جسم کی جسم پر ہوتی تو تمہارا جسم جل کر خاکستر ہو جاتا۔ میں
نے عرض کیا حضور! اب تو دونوں طرف جسم موجود ہے آپ مسکرا کر خاموش ہو رہے!
تصوف (خرد شناسی اور خدا شناسی) کی منزل میں بعض مشکل ترین اور نازک
ترین مقامات ایسے ہیں۔ جن کو صرف مراقبے کی کیفیت ہی میں طے کیا جاسکتا ہے۔
مستند طے کر دیں ہوں، وہ عالم خیال! مثلاً وحدت الوجود اور وحدت الشہود کا معاملہ جسے

نہ عام صوفی سمجھ سکتے ہیں، کہیں حال نیست صوفی عالم مقام، نہ فلسفی ان مقامات کا
اور اک صرف مراقبے اور مکاشفے کے ذریعہ ہو سکتا ہے۔ مشہور صوفی فلسفی اور بابائے پشتو
غزل امیر حمزہ شتواری لکھتے ہیں۔ وحدت الوجود کا مطلب ہے۔ "ایک ہونا" اور وحدت
الشہود کا مطلب ہے۔ ایک دیکھنا! یعنی ہرچہ گزر روز نظر اید دست! پندارم توئی! وحدت
الوجود یا ایک ہونا یہ کہ حق تعالیٰ در سالک اور کائنات صرف ایک انا محسوس ہوتی ہے۔
یعنی نہ سالک کا وجود ہے، نہ کائنات صرف حق تعالیٰ کا وجود ہے (وحدت الوجود کے عالم
میں سالک کا احساس بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ وحدت الشہود میں گو کہ ایک ہی ذات کا مشاہدہ
ہوتا ہے، مگر ذہن سے کثرت کا تصور ٹھوٹ نہیں ہوتا۔) (یعنی یہ احساس کسی نہ کسی حد تک باقی
رہتا ہے، کہ وجود حقیقی مظاہرے سے آراستہ ہے یعنی کم سے کم دولی کا احساس تو ضروری
باقی رہتا ہے، یعنی دیکھنے والا میں ہوں، کیونکہ وہ سمجھتا ہے کہ میں مشاہدہ کر رہا ہوں۔
عالم وحدت الوجودی تھے۔ کہتے ہیں کہ:

ہل شہود شہاد و مشہود ایک ہے

خبریں ہوں پھر مشاہدہ ہے کہ حساب تک

یعنی جو دیکھ رہا ہے۔ جس کو دیکھ رہا ہے اور جو کچھ دکھ رہا ہے یا دکھائی دے رہا
ہے وہ سب کچھ ایک ہی ہے تو پھر مشاہدے (دیکھنے) کے کیا معنی؟ تو حید شہودی
(وحدت الشہود) میں کائنات کو وہم میں قائم رکھا جاسکتا ہے۔ لیکن وحدت الوجود میں
کائنات وہم میں ہی موجود نہیں ہوتی۔ (مکتوب 15، دسمبر 1977ء)

☆☆☆

خارق العادات

اب ایک اور صاحب کے مراثی کی کیفیات سنئے:

میرے دوست خان بہادر عزیز احمد مرحوم (جن کی وفات کراچی میں ہوئی) ذکر و فکر کی زندگی بسر کرتے تھے۔ تیس سال تک میرے ان کے دوستانہ تعلقات رہے، جس روز سے ملازم ہوئے اس روز سے آخری دم تک اپنی نگواہ کا تہائی حصہ خیرات کر دیا کرتے تھے۔ وہ انگریزوں کی غیرت تھے، ہر بٹے ان کے پاس عالم بیداری میں دن دھاڑے دو چار روپے آتے، کوئی مردہ کہتا میری قبر بناؤ، کسی مردے کی فرمائش ہوتی کہ بھوکا ہوں، کھانا کھلاؤ آواز آتی تھی کسی کی فصل لکھنا آتی تھی۔ جب روح سے پوچھا جاتا کہ: تمہارا نام کیا ہے؟ کہے کھانا کھلائیں؟ کہاں حرار بنا گئے؟ تو کوئی جواب نہ ملتا مرحوم خیرات کر کے ایصالِ ثواب کر دیا کرتے تھے خان بہادر مرحوم فرماتے تھے کہ زمین سے ہندسی ہوئی روپے دنیا میں آتی ہیں اور اس قسم کی ضرورتیں محسوس کرتی رہتی ہیں الہت مرنے کے بعد جو لوگ مدارج پر لائے ہو جاتے ہیں ان کی روپے بچے اتنا پسند نہیں کرتیں مرحوم فرماتے تھے کہ ایک روز عالم بھائی میں کوئی روح آئی اور گرجہ دار آواز میں کہنے لگی۔

”عزیز احمد میں بہت بھوکا ہوں، کھانا کھلاؤ اور میرا حزار بناؤ۔“

پوچھا..... حضرت آپ کون ہیں؟

جواب ملا کہ میں شہنشاہ بلبن کا سپہ سالار ہوں، میں بہت بھوکا ہوں، بھوکا ہوں۔“

سوال کیا گیا کہ آخر کس طرح کھانا کھلائیں اور کہاں حزار بنائیں؟

جواب نہیں ملا..... خان بہادر صاحب کہتے تھے کہ میں نے مرحوم کا نام اپنی وائری میں لکھ لیا۔ شہنشاہ بلبن کے عہد کی تاریخ دیکھی تو واقعی اس کے سپہ سالار کا نام وہی تھا جو مردے کی آواز نے ملایا تھا۔

مولوی ولی محمد پتھارو میر پور کے رہنے والے تھے ان کی ایک لاکھ روپے کی مالیت کی املاک کا ایک مقدمہ کراچی ہائی کورٹ میں جٹس طیب۔ جی۔ اور جٹس کاٹھن کی عدالت میں چل رہا تھا۔ مولوی صاحب نے مجھے وکیل مقرر کیا تھا۔ الحمد للہ، کامیابی نصیب ہوئی۔ مولوی ولی محمد مقدمے کے سلسلے میں کراچی آئے اور میرے دفتر میں سو جاتے۔ بے حد متقی اور پرہیزگار بزرگ تھے۔ ہر دم ذکر و فکر (فکر مراثی کو کہتے ہیں) میں مشغول رہتے۔ میں نے ان سے مشاہدات کے بارے میں سوال کیا تو فرمانے لگے کہ:

مجھ پر بہت کچھ گزرا ہے۔ لیکن بتا نہیں سکتا۔ نقصان کا اندیشہ ہے۔ البتہ دوسروں نے جو کچھ دیکھا ہے، وہ بیان کئے دیتا ہوں۔ سنئے:

میں ہستارہ کی کے کے مولوی کفایت اللہ رحمۃ اللہ علیہ کی لڑکھ میں پڑھتا تھا۔ تقریباً میں طلبہ مولوی کفایت اللہ کی درس گاہ میں شریک ہوتے تھے۔ یہ سب چٹائی پر بیٹھتے اور مطالعہ میں مصروف رہتے ایک روز ایک بیس بائیس سالہ ایک لڑکا آیا اور آکر چٹائی سے دور بیٹھ گیا۔ پٹے پرانے کپڑے پہنے ہوئے ام کچھ ملازمت کے لئے آیا ہے۔ پوچھا کیا کام ہے؟ کوئی جواب نہیں دیا۔ مولوی کفایت اللہ نے کہا، بیٹھے دو، تمہارا کیا کام بگڑتا ہے؟ اسی طرح وہ لڑکا روز آتا اور دور سے درس سن کر چلا جاتا۔ ایک دن کا ذکر ہے مولوی صاحب ابھی تشریف نہیں لائے تھے اور طلبہ کسی تعلیمی مسئلے پر جھگڑ رہے تھے کوئی فیصلہ نہ ہونے پایا تھا کہ وہ لڑکا دور سے چلایا۔

تمہارے کتب خانے میں دوسری الماری کے اوپری خانے میں ایک کتاب رکھی ہے۔ اس کتاب کے صفحہ 133 پر ایک بحث ہے جو اس مسئلے سے تعلق رکھتی ہے۔

لڑکے نے کہا، بے فکر رہو، میں ہر دفعہ جمعرات کی شب میں تم سے ملا کروں گا۔ لیکن تم اس بات کا ذکر کسی سے نہ کرنا۔ ذکر کر دیا تو پھر ملاقات نہ ہو سکے گی۔ یہ بات کہہ کر وہ لڑکا غائب ہو گیا۔ سخت حیرت کہ یہ کیا ماجرا تھا؟ خیر اتوار کے دن دو بجے مقررہ وقت پر وہ مہر دپ آیا۔ میں نے اسے کھانا کھلایا مگر نہ اس نے کوئی بات کی، نہ میں نے۔

دلی محمد صاحب کا بیان ہے کہ ہر جمعرات کی شب نیند میں یہ محسوس ہوتا ہے کہ وہ لڑکا آیا ہے۔ میرے پاس بیٹھا ہے اور گفتگو کر رہا ہے۔ مدتوں اس لڑکے سے سوتے میں ملاقاتیں ہوتی رہیں۔ میں اس راز کو سینے میں چھپائے رہا، آخر رہا نہ گیا، والدہ سے ذکر کر دیا۔ بس وہ ملاقاتیں ختم ہو گئیں۔

اب آپ اسے مشاہدات اور تجربات سن چکے۔ کیا رائے قائم کی؟ آخر میں چو

عرض کرتا چلوں کہ یہ سارے معاملات ذوقی اور وجدانی ہیں مشاہدہ ہو یا مراقبہ ہو یا مکاشفہ، یہ سب ذوقی اور وجدانی مقدمات ہیں۔ ان کو یوں روادری میں نہیں سرسری طور پر

ذوقی ہا ایہ بادہ عدائی بھڑا تات چشتی

☆☆☆

اے والدین میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

Muraqba



Written by
Rais Amrohi

مرچو

اے مالک کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین



WELCOME BOOK PORT

Main Urdu Bazar, Karachi Pakistan

Tel: (92-21) 32633151, 32639581 Fax: (92-21) 32638088

Email: welbooks@hotmail.com

Website: www.welbooks.com

ISBN: 978-906-500-052-9